

**Spécial
mode
de vie**



**PRATIQUE
Votre nouvelle
façon de vivre**

Guide 2020 de la vie saine

• Intérieurs • Transports • Nutrition • Santé
Les comportements à adopter



Trimestriel n°9 - Décembre 2019 - Janvier - Février 2020 - BEL: 15 € - www.lafontpresse.fr

**TOUT CE QUE LES SPÉCIALISTES
NE VOUS DISENT PAS**

**La font
presse**



Trimestriel n°9 - Décembre 2019 - Janvier - Février 202 - BEL: 15 €

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

santé info

N°1
pour être
bien

**RENFORCER SON
ÉNERGIE VITALE**
Idéal, pour prévenir
les maux de l'hiver

SURPOIDS

Une méthode
personnalisée :
la morphothérapie

ANTI-STRESS

7 techniques
immédiates

MALADIE RÉNALE

La solution des dialyses
à domicile

BIEN RESPIRER

clé de la santé et
de l'équilibre global

PROBLÈMES INTESTINAUX

La solution
brottrunk

PEAU SENSIBLE

Des déodorants
sans problèmes

ANTI-RIDES

Que penser
de la toxine
botulique ?

CHATS / CHIENS

Compagnons de
santé au quotidien

APRÈS CANCER

Retrouver allant
et féminité

MIEUX DORMIR

**30 conseils essentiels
pour tout âge**

EXCLUSIF

**ENORA MALAGRÉ
DÉFIE L'ENDOMÉTRIOSE**

**Lafont
presse**

ABONNEZ-VOUS

Et renvoyez ce bon dument rempli à Lafont Presse
53, rue du Chemin Vert - CS 20056 - 92772 Boulogne-Billancourt Cedex

**Santé
info**

OUI, je m'abonne à Santé info
et le recevrai chez moi (8 numéros dont 2 numéros gratuits au prix de 23 €)

Nom : Prénom :
Adresse :
Code Postal : Ville :
Téléphone : Date de naissance :
Courriel :

☐ Je règle par Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Lafont presse
53, rue du Chemin Vert - CS 20056 - 92772 Boulogne-Billancourt Cedex

ou par carte Bancaire visa ☐

N° :
expire fin
cryptogramme (les trois derniers chiffres au dos de votre carte)

signature :

**Lafont
presse**

En kiosques et tablettes sur lafontpresse.fr

c'est positif !

Tarifs France Métropolitaine, pour les Dom-Tom et l'étranger : 2 € par revue livrée.
Conformément à la loi "informatique et liberté" du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Vous pouvez accéder aux informations vous concernant, les rectifier et vous opposer à la transmission éventuelle de vos coordonnées en cochant la case ci-contre à ou en adressant un courrier libre à Lafont presse - 53, rue du Chemin Vert, 92100 Boulogne Billancourt.

Etre bien tout simplement !

Des nuits paisibles !

La mélatonine aide à favoriser un endormissement plus rapide. Grâce à sa galénique unique, *ChronoDorm*® Comprimés Sublinguaux se prend facilement et sans eau. Décliné en deux dosages, 1 mg et 1,9 mg, il est destiné aux difficultés d'endormissement légères à modérées, ou en cas de décalage horaire (6,60 à 8 € les 30 comprimés). ■



Affronter l'hiver

L'automne est là, le froid et l'hiver arrivent. Et avec eux les infections hivernales. La gamme *Actirub* du laboratoire Santé Verte vous accompagne pour affronter l'hiver avec un tout nouveau packaging, plus clair, plus ludique et toujours les mêmes solutions naturelles. *Actirub*® comprimés nez et gorge est un complexe d'actifs, avec notamment de l'Échinacée qui contribue à soutenir les défenses naturelles pendant les périodes hivernales. ■



Féminité intime



Silk'n, acteur majeur dans le secteur de l'électro-beauté, a conçu le *Tightra*, la 1^{re} solution de raffermissement vaginal à domicile exploitant la radiofréquence bipolaire. Grâce à cette technologie, cet appareil unique permet d'aider à limiter les fuites urinaires légères, ainsi que raffermir les lèvres et les parois vaginales pour retrouver une vie sexuelle épanouie (*Silk'n Tightra*, 349,00€, chez Darty, La Redoute et sur silkn.eu/fr/). ■

Une algue pour le cerveau



La start-up *Kyanos* vient de découvrir une micro-algue qui accroît l'attention et l'activité et booste les performances cérébrales : le Pastel d'eau. Elle lance donc *Kyanos Brain*, un complément végétal conçu à partir de cette micro-algue qui booste l'énergie physique et psychique. On adopte illico ! ■

Dopant naturel bio

La spiruline bio écoresponsable de *Nat & Form* est un véritable concentré de nutriments. Connue en tant que super-aliment, elle offre une excellente biodisponibilité de ses éléments (protéines, vitamines, minéraux et antioxydants). Sa concentration en fait un complément précieux tonifiant et stimulant de l'organisme. En prendre 6 par jour en période de fatigue (9,95 € les 200 gélules). ■



Cette crème est un don

À l'occasion de l'opération « Octobre rose », *Topicrem* s'engage pour le bien-être de toutes les femmes et reversera 1€ à l'association « *Vivre comme Avant* » pour l'achat d'une crème Hydra + Ultra-Hydratante Légère ou Riche, ornée du ruban rose pour apporter soutien, écoute et douceur aux femmes soignées pour un cancer du sein (*Topicrem*, Crèmes Hydra+ Ultra-Hydratante Légère ou Riche, 12,50 €, en pharmacie). ■



L'épice anti-douleur

Si vous avez des articulations sensibles, le Curcuma est l'épice à privilégier ! Antioxydant puissant, il améliore le confort digestif et possède une action anti-inflammatoire notoire. On l'utilise autant en prévention qu'en cure pour soulager (15,90 € les 60 gélules, Curcuma 20 000 mg, *Orfito*). ■



Cure royale !

La cure de Gelée Royale bio 2000 mg est destinée à toute personne qui souhaite renforcer ses défenses immunitaires. Les changements saisonniers ou les périodes de stress et de fatigue peuvent fragiliser le système immunitaire en le rendant plus vulnérable. Elle fortifie, tonifie l'organisme et vous aide à rester dans un état de bonne santé générale (10,90 € dans les pharmacies *Leadersante*). ■

Sérénité après 50 ans

Bouffées de chaleur, sommeil difficile, humeur instable... Les bouleversements liés à la ménopause sont difficiles à supporter. *Hormon'aroma F* est une synergie d'extrait de gattilier et d'huiles essentielles telles que la camomille, le gingembre, la myrte ou la mélisse, reconnues traditionnellement pour rééquilibrer le cycle féminin et atténuer ces désagréments (32 € les 90 capsules). ■



Microbiote protégé



Actibiota Equilibre & Défense est un complément alimentaire composé de ferments actifs (3 souches dosées à 3 milliards), de fibres, de vitamines du groupe B et de zinc. Il contribue au bon fonctionnement de la muqueuse intestinale, à la protection des cellules intestinales du stress oxydatif et aux défenses de l'organisme (8,72 € les 20 gélules). ■ E.D.B.

Ils sont trop choux !

Brocoli, choux fleurs orange, vert, violet, romanesco... les choux sont de précieux alliés santé dont les bienfaits méritent d'être rappelés pour en profiter dès l'automne et faire le plein de bonnes résolutions alimentaires tout l'hiver.



UN COCKTAIL DE VITAMINES !

Les choux fleurs de couleur (orange, vert, violet) crus sont riches en vitamine C. Le chou-fleur vert cru est également source de potassium, de vitamine B9 et de vitamine K. Faible en calorie, le romanesco cru est

riche en vitamine C et source de fibre, d'acide folique et de potassium. Le brocoli mérite d'être mieux découvert, tant ses qualités nutritionnelles sont nombreuses. Cru, il constitue une source exceptionnelle de vitamine C, de vitamine K et B9. Il est également source de potassium et de manganèse. Il contient également du glucosinolate qui agit comme un agent anticancéreux pour le cancer du côlon et de la prostate et de la méthiline étudiée pour son effet protecteur contre les maladies cardiovasculaires.

NOTRE ASTUCE

Ne pas jeter le pied de brocoli : épluché et tranché en bâtonnets, il fait un excellent grignotage d'apéritif !

DE LA COULEUR DANS L'ASSIETTE

Les choux fleurs de couleur sont des variétés anciennes et remises au goût du jour. Très colorés et de saveur douce, ils sont appétissants et permettent de donner envie aux enfants de manger des légumes. Leurs couleurs proviennent de pigments naturellement présents dans la famille des choux et chacun de ces pigments sont des alliés pour la santé. La chlorophylle (verte) contribue à une bonne santé bucco-dentaire. Le bêta-carotène (orange),

précurseur de la vitamine A, contribue à la vision et est connu pour ses qualités protectrices de la peau exposée au soleil. Les anthocyanes (violet), sont des antioxydants recherchés pour leurs nombreuses propriétés : anti-vieillessement des cellules, anti-inflammatoires, renforcement des défenses immunitaires. Bref, en manger c'est bon pour la santé, et c'est vraiment trop chou dans l'assiette ! ■ V.L.

PRINCE DE BRETAGNE

1^{er} producteur de brocoli en France, *Prince de Bretagne* a mis au point un conditionnement spécifique pour lui conserver toute sa fraîcheur et ses qualités nutritives. La marque développe son offre éco-responsable « *Cultivée sans pesticides de synthèse* » avec le brocoli et le romanesco aux côtés de la tomate, de l'échalote traditionnelle et du potimarron.



TARTINE AU CHOU ROMANESCO FAÇON CAESAR

2 personnes - Préparation : 15 mn
Recette : Les Pépites de Noisette

INGRÉDIENTS

Pour les tartines

- 2 tranches de pain de campagne
- 1/2 chou romanesco
- Quelques fleurettes de chou violet
- 1 gousse d'ail
- 1 blanc de poulet cuit
- 100g de tomates cerises
- 20g de copeaux de parmesan

Pour la sauce caesar

- 1 yaourt à la grecque
- 1/2 citron
- 1 anchois
- 1 petite gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de parmesan râpé
- 1 cuillère à café de moutarde
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



© Les Pépites de Noisette

PRÉPARATION

1. Mixez tous les ingrédients de la sauce jusqu'à obtenir une texture lisse. Rectifiez l'assaisonnement au besoin. Réservez au frais.
2. Faites légèrement griller vos tranches de pain. Lorsqu'elles sont encore chaudes, frottez-les avec la gousse d'ail et arrosez d'un filet d'huile d'olive.
3. Tranchez la moitié du chou romanesco en carpaccio à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau bien aiguisé. Avec le reste du chou, prélevez les petites pointes. Coupez les tomates cerises en quartiers et effilochez le poulet.
4. Sur vos tranches de pain grillé, disposez quelques lamelles de chou romanesco, du poulet, les tomates cerises, les pointes de chou, et arrosez d'un filet de sauce caesar.
5. Terminez en disposant quelques copeaux de parmesan sur le dessus ! ■

TABOULÉ DE BROCOLI ET CHOU-FLEUR VIOLET

4 personnes - Préparation : 15 mn
Recette : Les Pépites de Noisette

INGRÉDIENTS

- 200 g de brocolis
- 200 g de chou-fleur violet
- 2 tomates
- 1 petit bouquet de persil plat
- 1 petit bouquet de menthe
- 1 oignon nouveau

- 1 citron vert
- 2 cuillères à soupe de raisins secs
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de graines de courge
- Sel et poivre
- En option : 100 g de feta



© Les Pépites de Noisette

PRÉPARATION

1. Râpez les fleurettes de brocoli et de chou-fleur violet. Réservez-les dans un grand saladier.
2. Épépinez les tomates et coupez-les en cubes. Ciselez l'oignon nouveau, ainsi que les herbes.
3. Mélangez tous ces éléments ensemble et incorporez le zeste et le jus de citron, l'huile d'olive, les graines de courge, du sel et du poivre.
4. Laissez reposer 10 minutes au frais et dégustez ! ■

VARIEZ LES PLAISIRS

Pensez au chou-fleur vert ou orange également ! Vous pouvez aussi faire un taboulé 100 % chou-fleur.



La vérité sur les hormones

Messagers ultrapuissants, nos hormones jouent un rôle clé tout au long de notre vie. Elles interviennent aussi bien dans la croissance, la sexualité, la

reproduction, le métabolisme, le développement des muscles et des os, l'humeur, le sommeil, etc. Découvrez dans cet ouvrage 100 % pratique

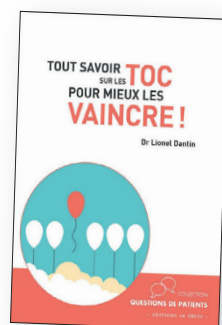
tout ce qu'il faut savoir sur le rôle fonctionnel et les super pouvoirs de nos hormones, leurs fonctions dans l'organisme et leurs interactions. Dépistez leurs dysfonctionnements grâce à des questionnaires simples. Mais surtout, apprenez comment réguler ou booster vos hormones par des moyens naturels comme l'alimentation et votre mode de vie !

« *Hormones. Arrêtez de vous gâcher la vie !* » du Dr Vincent Renaud et Véronique Liesse, Leduc S., 208 p., 18 €. ■

C'est pas du TOC !

Qu'est-ce que les TOC ? A quoi sont-ils dus ? Comment les combattre ? Rituels, obsessions, pensée magique... les troubles obsessionnels compulsifs (TOC) touchent plus de 2 % de la population. En 80 questions/réponses, le psychiatre Lionel Dantin apporte de vraies clés pour vaincre ce trouble. Un ouvrage destiné aux cliniciens, aux patients et à leurs proches.

« *Tout savoir sur les TOC pour mieux les vaincre !* » du Dr Lionel Dantin, In Press, 144 p., 11,90 €. ■



La psychologie du mensonge

Xavier Seron est docteur en neuropsychologie. Internationalement reconnu pour ses travaux sur la revalidation cognitive des patients cérébrolésés et sur la cognition numérique, il a dirigé pendant de nombreuses années le Centre de Revalidation des Cliniques universitaires Saint-Luc à Bruxelles et une équipe de recherches en neuropsychologie cognitive à l'Université catholique de Louvain en Belgique. Dans cet essai passionnant, il nous livre les clés de compréhension psychologique de nos mensonges. Alors, tous des menteurs ?

« *Mensonges !* » de Xavier Seron, Odile Jacob, 320 p., 23,90 €. ■

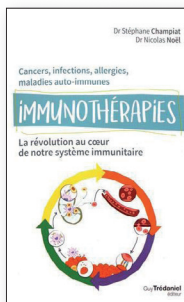
L'immunité en question

Traiter le cancer mais aussi les maladies inflammatoires, allergiques et infectieuses en utilisant notre propre système de défense : c'est tout le principe des immunothérapies qui utilisent les incroyables ressources de notre système immunitaire pour nous aider à contrôler

les infections, les cellules cancéreuses et néfastes. Deux spécialistes en immunologie expliquent, dans cet ouvrage, le fonctionnement de ces traitements en détaillant les grands principes de l'immunologie, les

différents types d'immunothérapies, leur mode d'action et leur toxicité.

« *Immunothérapies* » du Dr Stéphane Champiat et du Dr Nicolas Noël, Guy Trédaniel Editeur, 256 p., 19,90 €. ■

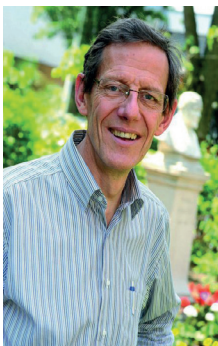


La méditation du cerveau

Le docteur Steven Laureys est un neurologue mondialement connu qui mène avec son équipe depuis plus de vingt ans des recherches sur les états de conscience. Il nous expose ici les effets de la méditation sur notre corps et sur notre esprit. A travers ses recherches sur le cerveau de Matthieu Ricard, il nous montre comment elle stimule le fonctionnement cérébral et le modifie de manière positive. Grâce à ce livre, vous allez non seulement mieux comprendre l'action de la méditation sur nos neurones, mais aussi avoir envie de faire pour vous-même les exercices de méditation, simples et efficaces, qui sont proposés !

« *La méditation, c'est bon pour le cerveau* » du Dr Steven Laureys, Odile Jacob, 274 p., 21,90 €. ■

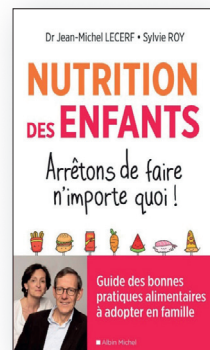




Mieux nourrir ses enfants

La nutrition est l'obsession numéro un de nombreux parents. Et pour cause : Se soucier de l'alimentation de ses enfants est essentiel car les habitudes prises de bonne heure sont la garantie d'un bon équilibre nutritionnel futur. Dans ce contexte, le Dr Jean-Michel Lecerf et Sylvie Roy ont décidé de tordre le cou aux fausses idées et peurs irrationnelles, en apportant des réponses claires, fondées sur les dernières études scientifiques. Ils abordent de façon pratique la question de l'équilibre alimentaire, mise en perspective avec notre mode de vie global : la pratique sportive, l'usage des écrans, le stress, le sommeil, les allergies, l'heure des repas, etc. A lire de toute urgence pour bien faire !

« *Nutrition des enfants : Arrêtons de faire n'importe quoi !* » du Dr Jean-Michel Lecerf et Sylvie Roy, Albin Michel, 272 p., 17,90 €. ■



Yoga pour tous !

Écrit par les enseignants les plus prestigieux de l'école Sivanada de Yoga Vedanta, de réputation internationale, à destination des yogis débutants

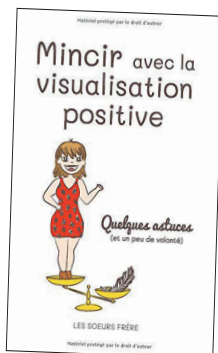


aux confirmés, cet ouvrage illustré de nombreux pas-à-pas, propose toutes les postures incontournables à pratiquer au quotidien pour un corps fort et souple, un mental dynamique et une véritable sérénité intérieure.

« *Le yoga du corps et de l'esprit* », Solar, 256 p., 20,90 €. ■

Visualiser son corps de rêve

La visualisation positive, ou l'art d'obtenir ce que vous désirez juste par la pensée, est un outil de développement personnel incroyable. Dans ce premier opus, Les sœurs Frère nous livrent leur méthode sur mesure pour parvenir à se détacher des émotions et des croyances erronées qui sont à l'origine des kilos accumulés. Sur fond de poésie, de psychologie positive et d'humour, elles apportent leur éclairage sur des théories de développement personnel célèbres pour répondre à la problématique du surpoids. À déguster sans fail !



« *Mincir avec la visualisation positive* » des sœurs Frère, 97 p., 3,90 €. ■

Tout sur la maladie de Lyme

Depuis de longues années, les personnes atteintes par la maladie de Lyme se multiplient mais les moyens déployés contre le fléau manquent : les diagnostics sont souvent tardifs et peu fiables, et, en l'absence de consensus médical, les approches et protocoles thérapeutiques varient selon les pays, se révélant souvent inefficaces. Au-delà du scandale sanitaire actuel et de la pandémie qui menace, cet ouvrage bouleverse les connaissances actuelles sur cette pathologie et offre des perspectives thérapeutiques ambitieuses et efficaces.

« *Maladie de Lyme chronique : sortir de l'impasse* » du Dr Marc Bransten, Le Passeur, 300 p., 20,50 €. ■



Mobile avec l'ostéo !

Mal de dos, douleurs cervicales, genoux sensibles... La sédentarité met notre corps à rude épreuve, mais nous pouvons nous soulager nous-mêmes et nous préserver sur le long terme. Grâce à cet ouvrage entièrement illustré, apprenez à pratiquer au quotidien et à votre rythme ce qui vous fera du bien, avec 6 techniques d'ostéo-gym issues de la pratique du Dr Marc Perez, mais aussi 50 postures et exercices accessibles et entièrement illustrés.

« *Ostéo-Gym : les postures qui soulagent* » du Dr Marc Perez, Leduc S. 185 p., 20 €. ■ E.A.



Une solution naturelle à l'infertilité

L'infertilité touche près de 16% des couples après un an de rapports sexuels. S'il est facile de vérifier la quantité de spermatozoïdes ou la mauvaise qualité du sperme chez l'homme, il apparaît plus difficile d'identifier les véritables causes d'infertilité chez la femme. Une solution naturelle existe. Le point avec notre expert ostéopathe, Jean-Pierre Marguaritte.

La médecine soulève la déficience hormonale, l'obstruction des trompes ou une grosseur dans l'utérus. Un autre trouble moins bien connu, le notch utérin, est une baisse du flux sanguin dans les artères qui irriguent l'utérus. Il se détecte par un examen doppler après le 5ème mois de la grossesse lors d'un retard de croissance du fœtus. L'hypertension et le diabète gestationnel en sont des complications.

PRÉVENIR PLUTÔT QUE GUÉRIR

Puisque l'utérus a besoin de se gorgier de sang pour recevoir l'œuf fécondé, alors pourquoi attendre l'apparition d'un trouble pour vérifier la circulation du sang ? Il existe en effet de nombreux facteurs qui freinent la circulation du sang avant la grossesse, ceux mêmes qui favorisent le notch utérin et très probablement l'infertilité.

DU CYCLE MENSTRUEL À LA FÉCONDATION

Dès la naissance, la femme dispose d'un capital de reproduction d'environ deux millions de follicules qui évoluent en ovules au moment de la puberté. Chaque mois, aux alentours du 14ème jour, l'ovaire produit un ovule sous le contrôle de deux hormones l'œstrogène et la progestérone, sécrétées par deux glandes situées dans le cerveau, l'hypothalamus et l'hypophyse. Les œstrogènes préparent le terrain en activant la libération d'un glaire à l'entrée



du col de l'utérus. Celui-ci facilite l'arrivée des spermatozoïdes au niveau de l'ovule pour déclencher la fécondation. L'ovule fécondé migre vers l'utérus pour se nicher dans la muqueuse de l'utérus, l'endomètre.

TOUT L'ORGANISME SE MOBILISE

Les vaisseaux se dilatent pour augmenter le débit du sang qui transporte les hormones jusqu'aux ovaires et permettre à l'endomètre de se gorgier de sang et de s'épaissir pour préparer la nidation. C'est à ce moment-là que se produit un grand bouleversement hormonal qui explique chez certaines femmes la constipation, l'évanouissement, la rétention d'eau, mais aussi une sensation de plénitude et d'épanouissement. Cette dilatation provoque une baisse de tension que le cœur doit

compenser en augmentant son rythme souvent accompagnée d'essoufflement. Mais bien avant la grossesse, cette dilatation peut être bridée par la compression des artères au niveau du diaphragme et de l'abdomen.

SI LES ARTÈRES SONT COMPRIMÉES...

Alors, l'ovaire ne sécrète plus assez d'œstrogènes et de progestérone, les spermatozoïdes ont plus de difficultés à atteindre l'ovule et la muqueuse

utérine n'est pas suffisamment préparée pour recevoir l'embryon. Une cause d'infertilité facile à corriger mais qui, malheureusement, est très souvent négligée, alors qu'il suffit de lever les compressions artérielles qui entravent la bonne circulation du sang.

DEUX ZONES DE COMPRESSION MAJEURES

- Les artères ovariennes qui véhiculent le sang aux ovaires sont issues d'une grosse artère qui part du cœur et traverse le diaphragme. Avec le stress, le diaphragme se contracte anormalement et comprime cette artère. La diminution du flux sanguin se répercute sur les artères ovariennes et par voie de conséquence sur le fonctionnement des ovaires. La sensation d'oppression thoracique et la difficulté à respirer en sont les conséquences.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le stress peut aussi avoir un impact direct sur les glandes endocrines dont l'hypothalamus qui stocke les réserves d'hormones. En bloquant la libération d'hormones, le stress intervient dans le dérèglement du cycle et peut même provoquer son interruption brutale lors d'un choc émotionnel.

• Selon le même mécanisme, les artères utérines qui véhiculent le sang à l'utérus et aux trompes de Fallope peuvent aussi être comprimées, car elles sont issues des artères iliaques internes dont la compression est favorisée par des colopathies telles que la constipation. L'utérus insuffisamment gorgé de sang rend plus difficile l'implantation et le développement de l'embryon dans l'endomètre. Savez-vous que la taille de l'utérus passe de 10 à 50 centimètres pendant la grossesse ?

L'IMPACT DU « STRESS »

La première porte d'entrée du stress est le diaphragme. La pratique du yoga, l'exercice physique régulier entretiennent son amplitude lui permettant ainsi de mieux absorber les émotions. Quand il comprime l'artère venant du cœur qui distribue le sang dans le ventre, l'organe dans le ventre le plus pénalisé est naturellement celui qui en a le plus besoin. Sauf que cet organe est celui qui fournit la matière première à la synthèse des hormones : le foie.

L'EXCES D'ALIMENTS TOXIQUES

Les aliments toxiques tel que le tabac, l'alcool, le café, ont la capacité de traverser la membrane grasseuse qui protège la fibre nerveuse. En excès, ils diminuent le seuil

COMPRENDRE POUR BIEN AGIR

- D'où viennent les hormones ? Du foie.
- Qui les stocke ? L'hypothalamus.
- Qui les sécrète ? L'hypophyse.
- Qui les transporte ? Le sang artériel.
- Qui régule leur sécrétion ? Les ovaires.

d'excitabilité de la fibre nerveuse et par voie de conséquence sa capacité à s'adapter au stress. L'excès de consommation de toxiques, le surpoids, les traitements médicamenteux altèrent le cycle menstruel et diminuent la fertilité.

LE PROCESSUS DE LA FÉCONDATION

La fécondation dépend de l'enchaînement de chacune de ces étapes (cf. notre encadré). En améliorant le fonctionnement du foie, on stimule la synthèse des hormones. En libérant les tensions cervicales, on libère les artères carotides qui fournissent plus de sang à l'hypothalamus et à l'hypophyse. En normalisant les fonctions digestives, on lève les compressions abdominales sur les artères qui transportent les hormones, ces messagers qui transmettent les ordres aux ovaires.



RÉTABLIR UNE BONNE CIRCULATION ARTÉRIELLE

Tout ce travail peut être réalisé par un ostéopathe. Dans le corps, lorsque les mains de l'ostéopathe lèvent les compressions qui s'exercent sur les artères, la circulation se rétablit immédiatement. Le problème, c'est que l'ostéopathe ne peut pas vous drainer constamment le foie ni conserver ses mains sur votre ventre. Il donne une impulsion dont les effets dépendent de la correction des mauvaises habitudes liées aux modes de vie et l'alimentation en particulier. Les ballonnements, les colopathies fonctionnelles, la densité trop importante du foie, la dilatation de l'estomac... tous ces troubles favorisent des compressions abdominales qui freinent la circulation du sang en direction des ovaires et de l'utérus.

L'ACTION DE L'OSTÉOPATHE

L'ostéopathe draine le foie comme on presse une éponge. Une forme de drainage lymphatique sauf que le ganglion est beaucoup plus gros. Avec des pressions manuelles douces, il stimule les récepteurs nerveux tendineux qui envoient une information aux muscles. Les muscles qui assurent 80% de la circulation du sang se relâchent dans les minutes qui suivent. En complément de ces actions mécaniques, il apporte les conseils d'hygiène alimentaire utiles pour normaliser les fonctions digestives et prescrire des micro-nutriments afin de renforcer les organes en insuffisance fonctionnelle. Un véritable processus de détoxification pour une remise en santé globale fait partie de la prise en charge ostéopathique. Mais attention, avant de prendre rendez-vous, choisissez un professionnel qui respecte le principe fondamental essentiel de l'ostéopathie : la loi de l'artère.

RÉACTIVER LA FERTILITÉ

Tout en réactivant votre fertilité, vous constaterez très rapidement des changements qui vous procureront un véritable confort physique et un meilleur équilibre moral. En bonus, vous éviterez d'avoir des nausées pendant les 3 premiers mois de grossesse. Ce phénomène qui s'explique par la libération d'une hormone spécifique dès le 7ème jour de la fécondation et qui permet de savoir si vous êtes enceinte, reste un mystère pour la médecine, mais pas pour un ostéopathe !

Alors, avant de charger l'organisme d'hormones qui vous « détraquent » le foie et la thyroïde, pourquoi ne pas tenter ces solutions naturelles qui rétablissent une bonne circulation du sang ? ■

Jean-Pierre Marguaritte
Ostéopathe DO
& Micro-nutritionniste
Président EUROPROMOSTEO



Sur simple demande, recevez gratuitement les conseils d'hygiène alimentaire ainsi qu'une méthode pour régénérer régulièrement l'usine à hormones ([sur europaomosteo.com](http://sur.europromosteo.com)).

ANIMAUX DE COMPAGNIE

Une influence positive sur notre santé ?

C'est désormais prouvé : En plus d'être un rempart contre la solitude, posséder un animal de compagnie rend plus heureux et maintient en bonne santé. Si vous n'êtes pas allergique aux poils, voici 7 bonnes raisons d'intégrer un chien ou un chat dans votre foyer.



DES ÉTUDES LE CONFIRMENT

Une étude suédoise publiée en 2017 dans la revue *Nature*, a associé le fait de posséder un chien, notamment un chien de chasse, à un risque plus faible de troubles cardiovasculaires. Et ce, plus

particulièrement chez les personnes seules. Une autre étude américaine démontre que le simple fait d'avoir un animal de compagnie réduit de manière forte l'usage de médicaments psychotropes et diminue de 50 % les dépenses de santé !

DES MOTIVATIONS DIVERSES

En plus du lieu d'habitation (maison avec jardin, appartement avec balcon ou terrasse), un autre facteur influence la possession d'un animal de compagnie, c'est la composition du ménage. À tous les âges, les personnes seules sont moins nombreuses à avoir un animal que les personnes qui résident dans un ménage de deux personnes ou plus. La perspective de ne pas être seul à s'occuper d'un animal influence peut-être positivement la décision d'en adopter un.

DE NOMBREUX BIENFAITS

Quoi qu'il en soit, vivant seuls ou pas, les Français à tout âge éprouvent de très nombreux avantages à vivre avec des animaux de compagnie. Voici les plus régulièrement cités :

1. On bouge plus

Sur le plan physique, aller promener son animal de compagnie dans la nature est l'occasion de sortir en plein air et de faire un peu d'exercice. Sortir marcher deux fois par jour pour que son chien fasse ses besoins est une activité banale et pourtant très bénéfique pour le corps. C'est un excellent moyen de lutter contre la

63 millions

C'est le nombre d'animaux domestiques qui vivent dans les foyers français, selon la dernière enquête *Facco/TNS Sofres*. Un chiffre qui prouve l'intérêt des Français pour les petites bêtes à poils, plumes ou écailles, avec un fort attachement aux chiens et chats.

sédentarité, l'ostéoporose, les rhumatismes et l'obésité. Les animaux ont un effet régulateur sur les comportements boulimiques dont souffrent certaines personnes. De plus, les promenades, les jeux ou simplement les soins journaliers procurés à l'animal obligent à rester actif.

2. On se sent mieux

C'est désormais reconnu : caresser un chat ou un chien nous procure un sentiment de bien-être, des endorphines sont alors produites dans notre organisme, les taux d'adrénaline et de corticoïdes sont

abaissés, le rythme cardiaque diminue, la respiration ralentit... Ces processus diminuent le risque d'infarctus du myocarde, d'hypertension artérielle et d'autres maladies cardiovasculaires.

3. On lutte contre le stress

Le stress diminue et les baisses de moral sont mieux supportées grâce à la présence d'un petit compagnon qui partage sa vie. Les périodes de dépression ou de tristesse sont ainsi surmontées moins difficilement ; l'animal continuant d'apporter son affection, sa fidélité et sa présence bienveillante.

4. On n'est plus seul

Le fait de s'occuper d'un animal de compagnie permet de lutter contre la solitude et l'isolement. C'est aussi vrai pour les personnes âgées, séparées que pour les enfants uniques. Cela évite également de se focaliser uniquement sur ses propres problèmes ; le simple fait de s'en occuper permet de stimuler l'intérêt et évite de tomber dans l'apathie. Un animal de compagnie crée un sentiment de réconfort et de sécurité, en plus d'apporter de la gaieté au sein du foyer.

5. On renforce ses défenses

Avoir un chien ou un chat à la maison permet de renforcer ses défenses immunitaires et de diminuer le risque de développer certaines maladies comme la grippe ou le rhume. Le Docteur Pham Thi, allergologue à Paris, explique : « On sait qu'un environnement riche en bactéries, quand on a beaucoup d'animaux, de moisissures, a un effet protecteur sur nos immunités. » A condition bien entendu d'avoir une hygiène irréprochable dans le foyer pour lutter contre les allergies et les problèmes d'asthme souvent dus aux poils et aux acariens.

6. On développe sa vie sociale

Le fait de promener son animal de compagnie, de l'emmener chez le vétérinaire ou au toiletteage, favorise les échanges, les

EXPERT

Dr Frédéric Saldmann

Auteur de « Vital ! » (Albin Michel)

La ronronthérapie est bénéfique !

« Des études ont démontré que les gens qui ont un chat à la maison ont une meilleure santé psychique que les autres, ils sont moins anxieux, moins stressés. Caresser un chat détend. La ronronthérapie est bénéfique. Ces vibrations à basse fréquence du chat - entre 25 et 50 hertz - aident à la libération de sérotonine. C'est d'ailleurs la même fréquence qui est utilisée par les kinésithérapeutes sur leurs appareils pour soulager les douleurs. Enfin le chat est multitâche : il a le don d'enlever le jet-lag, quand les gens sont décalés après un voyage. Son énergie diminue également la pression artérielle. Le félin a même des substances qui boostent le système immunitaire. Il ne faut donc pas se priver d'avoir un chat à la maison ! ■

Propos recueillis par Valérie Locsin.



contacts et les rencontres avec d'autres propriétaires d'animaux. On développe ainsi son réseau social. Sans oublier que leur présence fait plaisir aux enfants.

7. On vieillit moins vite

Et pour les personnes qui avancent en âge, l'animal est à la fois une présence, un compagnon, un médiateur et un facilitateur social. Il sert de déclencheur de réactions, de comportements, d'émotions positives, de mouvements d'équilibre, de mémoire et enfin d'anxiolytique. Bref, il permet non seulement de se maintenir en meilleure santé, mais aussi de vieillir moins vite. Si vous aimez les chiens ou les chats, vous n'avez plus de raison de vous priver de leur compagnie ! ■ N.S.



Soulager ses yeux au

Vision floue, maux de tête, larmoiements, yeux rouges ou secs... voici des signes que nos yeux sont fatigués. Pour les soulager et les entretenir, il existe des solutions toutes simples.

SENSIBILISATION & PRÉVENTION

De l'ordinateur professionnel au smartphone, en passant par la tablette, la télévision, il est difficile d'échapper aux écrans. Et pour cause, 6 Français sur 10 déclarent passer plus de 5 heures par jour sur un écran. Mais cette consultation intense des écrans peut générer de la fatigue pour les yeux. Sensibilisation et prévention sont donc de mise pour

LE SAVIEZ-VOUS ?

Sachez que votre alimentation est votre alliée : un régime riche en antioxydants et en oméga-3 vous permettra d'atténuer le syndrome des yeux secs. Leurs vertus anti-inflammatoires peuvent vous aider à résoudre le manque de lubrification. À vous les noix et les carottes. Et buvez entre 1 litre et 1,5 litre d'eau par jour !



préserver sa vue et ses yeux de l'usage quotidien des outils digitaux.

LA SUREXPOSITION AUX ÉCRANS

Premier effet ressenti à l'issue d'une longue exposition aux écrans, la fatigue visuelle est liée à la sur-accommodation des yeux qui ne cessent de faire la mise au point entre le clavier et l'écran. À cet effort constant de l'œil, s'ajoute la distance de lecture qui tend à se raccourcir avec les smartphones et tablettes, sollicitant la vision ultra-proche, éprouvante pour le cristallin. De plus, devant l'écran, l'œil cligne peu, ce qui peut engendrer une sensation d'assèchement, avec un œil qui pique et devient rouge.

LES EFFETS DE LA LUMIÈRE BLEUE

De plus, il est à noter que les ampoules LED blanches froides que nous utilisons quotidiennement, y compris dans nos écrans, diffusent de la lumière bleue. Si une partie de la lumière bleue (bleu-turquoise) joue un rôle bénéfique sur le rythme biologique et le moral, la lumière bleu-violet possède une longueur d'onde dont la nocivité pour l'œil a été mesurée et confirmée dans des tests in vitro. Elle serait notamment responsable, à long terme, d'un vieillissement prématuré de la rétine et compte parmi les facteurs de risque de la DMLA (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age), maladie de l'œil qui est en forte évolution.

UN ENJEU MAJEUR

Parce que la vision représente 80% de notre système sensoriel, préserver la qualité de notre vue devient un enjeu majeur. Il est donc important d'adopter les bons gestes au quotidien pour en prendre soin. Les signes de fatigue visuelle diminuent largement grâce à la pratique d'exercices rapides et faciles à faire.

DES EXERCICES PRATIQUES À RÉALISER

> Des mouvements d'assouplissement de l'œil

Fermer ses yeux durant 20 secondes toutes les 2 heures. Puis les faire tourner dans le sens des aiguilles d'une montre ou selon la forme d'un 8 couché.

Le quotidien

C'EST GRATUIT

Prévention des troubles de la vue

Alors que 80% des informations qui nous parviennent passent par l'œil, moins d'un tiers des Français fait contrôler sa vue tous les ans et plus de 20% ne le font que très rarement, voire jamais (6% soit plus de 3 millions de personnes). Des résultats encore plus inquiétants pour les 16-24 ans. Pour sensibiliser les Français et prioritairement les jeunes sur l'importance du dépistage visuel et les conséquences du mal-voir, les professionnels de la vue proposent du jeudi 10 octobre au samedi 19 octobre 2019 des contrôles visuels gratuits chez les opticiens partenaires.

> La technique du 20/20/20

Toutes les 20 minutes, faire 20 secondes de pause en regardant quelque chose à 20 pieds (environ 6 mètres de soi).

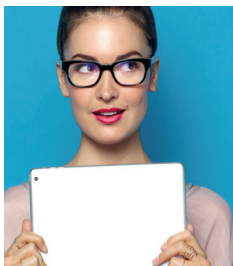
> « Muscler » son cristallin

Tendre un crayon devant soi, et l'observer 5 secondes, puis regarder au loin. Un petit exercice à répéter à des vitesses variables pour le forcer à travailler, lui qui reste souvent dans la même position face à l'écran.

D'AUTRES SOLUTIONS POUR TOUS

> Les verres Eyezen

La marque Essilor a mis au point les verres Essilor® Eyezen pour tous les utilisateurs d'outils digitaux de 20 à 45 ans qu'ils soient myopes, hypermétropes



ou astigmates. Ces produits sont également disponibles pour les personnes emmétropes qui n'ont pas de défaut visuel (dans ce cas, les lunettes sont équipées de verres sans correction). Dotés du traitement *Crizal Prevencia*®, ces verres filtrent sélectivement jusqu'à 20% de la lumière bleu-violet nocive tout en laissant passer la lumière bleue turquoise essentielle (infos sur essilor.fr).

> Des lunettes de repos

Si vous ne présentez pas de troubles visuels et que vous ressentez quand même une gêne du type yeux qui tiraillent, tension dans les yeux, etc., des lunettes de repos sans correction visuelle peuvent vous aider à lutter contre cette fatigue. Certaines sont traitées contre la lumière bleue.

> Spray contre les yeux secs

La sécheresse oculaire peut être causée par l'utilisation prolongée de l'ordinateur, les longs trajets en voiture, la climatisation ou le chauffage. Le spray oculaire *ActiMist 2 en 1 d'Optone* est un spray oculaire liposomal qui s'utilise directement sur les yeux fermés afin de soulager



2 APPLIS AU TOP !

■ Wizygood

Fondée par Nathalie Willart, orthoptiste française,



la start-up *Coach For Eyes* a développé *Wizygood*, une application basée sur les dernières avancées orthoptiques. Celle-ci propose un programme de coaching personnalisé pour faire des exercices de tonus musculaire, de yoga des yeux et des pauses digitales. A raison de 3 minutes par jour, *Wizygood* a permis aux utilisateurs de multiplier par 2,5 leur confort visuel.

■ Eye zen

Et pour plus de conseils au quotidien, *Essilor* vient de créer va mettre l'application *EYE ZEN TM*. Disponible gratuitement, l'application est l'alliée de la santé visuelle dans une vie connectée. Au programme de cette application :

- Suivi de sa consommation d'écrans
- Evaluation de la fatigue visuelle
- Programme d'entraînement visuel quotidien
- Informations pédagogiques et conseils.



instantanément la sécheresse oculaire. Ce spray permet de réparer le film hydratant naturel de l'œil tout en réduisant la perte d'hydratation. Il stabilise ainsi la couche lipidique protectrice naturelle de l'œil. Il peut être utilisé avec des lentilles de contact et du maquillage (10,39 € en pharmacie). ■ J.B.

IRRITABILITÉ, ANXIÉTÉ, NERVOSITÉ

7 anti-stress au top!

Si vous vous couchez épuisé et vous levez tout autant fatigué, si la moindre réflexion ou contrariété vous irrite, si vous passez vos nerfs sur les autres, il est temps de réagir au plus vite par ces sept méthodes qui peuvent être combinées.



1. LIRE UN EXPERT

Faire de son stress un allié, c'est ce que vous propose cet ouvrage, conçu comme un parcours pratique :

identifier votre profil face au stress, comprendre ses mécanismes et son impact pour actionner les 3 leviers de changement. A travers de nombreux exercices et quiz, ce programme déstressant en 4 étapes vous apprend à convertir le mal du siècle en puissant ami pour la vie !

« Merci mon stress ! Faire de ses tensions ses meilleures alliées » de Patrick Collignon, Eyrolles, 196 p., 18 €.



2. PRATIQUER LE YOGA

Le yoga est défini comme une « maîtrise des impulsions naturelles ». C'est une discipline mêlant théorie et pratique. La pratique des postures - appelée Asanas - alliée à la respiration, est une méthode qui développe le corps et l'esprit d'une façon harmonieuse dans toutes les activités quotidiennes. Les bienfaits du yoga sont physiques,

mentaux et émotionnels. La respiration est essentielle dans cette pratique et elle doit être bien contrôlée. La respiration rapide rend nerveux, tandis que la respiration contrôlée calme et apaise. En yoga, le souffle et le mental sont donc intimement liés. Beaucoup de postures étirent la colonne vertébrale. D'autres, par torsion, vivifient les nerfs sortant de cette même colonne. Ces postures tendent à assouplir le diaphragme. Bref, elles calment le stress.

3. TESTER LA SOPHROLOGIE

La sophrologie est bien plus qu'une méthode de relaxation, c'est aussi un outil de gestion de soi. La relaxation en sophrologie est avant tout une base, un moyen d'aller vers des méthodes plus avancées. La pratique de la sophrologie induit un état de relaxation, mais c'est à la fois une méthode mais aussi une des conséquences bénéfique de sa pratique. Pratiquer la relaxation dans le seul but de se détendre reste très limité, c'est pour cela que la sophrologie offre un large éventail de pratiques toutes plus bénéfiques les unes que les autres.

4. MÉDITER

C'est la plus efficace de toutes les méthodes anti-stress au quotidien dont les résultats sont aujourd'hui largement démontrés. La technique la plus pratiquée est celle de la position de lotus ou la position assise, en se concentrant sur sa respiration. Mais cette

SPORT & SOMMEIL

Le sport peut vous aider à vous "défouler" et évacuer le trop plein de tensions et d'énergies négatives emmagasinées. De plus, l'activité physique a une action calmante grâce à une substance produite par le cerveau, les endorphines. Toute activité est bénéfique mais surtout essentielle pour diminuer les effets du stress. Apprenez à dormir régulièrement et suffisamment chaque jour et évitez au maximum tous les excitants (tabac, alcool, drogues, cafés, thés...).

4 PLANTES ANTI-STRESS !

- Aubépine (*Crataegus Oxyacantha*)
- Badiane (*Illicium Verum*)
- Coquelicot (*Papavers Rhoeas*)
- Millepertuis (*Hypericum perforatum*)

technique n'est pas la seule, la méditation se pratique aussi à travers notre attitude : l'Art d'être attentif, vivre au Présent, appelée la méditation attentive ou méditation en pleine conscience. Vous pouvez également pratiquer debout. Tout en marchant, pour aller travailler ou vous promener, concentrez-vous sur votre respiration et marchez le dos bien droit, la tête dans l'alignement de la colonne vertébrale. Marchez avec application, en vous concentrant sur chacun de vos pas. Prenez conscience de tous ce qui se passe autour de vous : les sons, les couleurs, les odeurs. Laissez passer vos pensées.

5. PASSER À LA LUMINOTHÉRAPIE

Le « blues hivernal » est bien réel : lié à la diminution de la lumière naturelle, il affecte chaque année de nombreuses personnes et est cause de stress chronique. Pour lutter contre cette baisse de moral, il faut rechercher un apport de lumière à tout prix, en plein air ou chez soi, près d'une fenêtre. D'après le Centre de recherche américain sur la lumière, près de 5 % de la population mondiale serait frappée par un certain type de dépression, ou trouble affectif saisonnier (TAS), qui se caractérise par des épisodes de stress récurrents en hiver. Des études ont montré qu'une exposition à une lumière vive par la luminothérapie avait une incidence significative sur notre bien-être et pouvait contribuer à réduire les symptômes du stress chronique. D'autres recherches rapportent qu'une promenade d'une heure le matin constitue un traitement efficace contre le stress et le blues hivernal.

6. CONTRER LES CARENCES

Si le sommeil est un allié anti-stress évident, il faut parfois avoir recours à une supplémentation en vitamines car les carences sont monnaie courante, par exemple en vitamine D et en magnésium. Les médecines douces et naturelles peuvent aussi aider : phytothérapie, aromathérapie, huiles essentielles, homéopathie sont autant de possibilités pour ceux qui ne sont pas toujours convaincus par la médecine classique. Les fleurs de Bach remportent aussi un réel succès auprès de leurs adeptes et apaisent véritablement.

7. MISER SUR LE NATUREL

En cas de nervosité, voici quelques remèdes de grands-mères qui ont fait leurs preuves :

- Faire une infusion de lavande, filtrer et ajouter à l'eau du bain,
- Mettre une feuille de chou écrasé sur la nuque,
- Prendre 3 fois par jour une infusion à base de tilleul, pavot, primevère, ballote, marjolaine et reine des prés.
- S'offrir un massage dans un spa ou un institut. ■ E.D.B.

DU ZEN À CROQUER !

Face à un imprévu, une contrariété, une pression extérieure, le corps et l'esprit réagissent et génèrent un état de stress.

Rescue Pastilles est la nouvelle petite boîte à bonne humeur qui restaure le bien-être intérieur. Composées de 5 essences Fleurs de Bach Original, ces pastilles apportent toutes les vertus naturellement apaisantes et relaxantes des essences florales (Rescue Pastilles, Laboratoire Famadem Diafarm, 7,95 € la boîte de 50 g).



Je mise sur l'alimentation anti-inflammatoire

Notre alimentation influe sur notre santé, dans un bon ou un mauvais sens. L'organisme humain est très cohérent. Si nous lui donnons les bons aliments, nous avons toutes les chances de rester en forme et au maximum de nos capacités physiques et intellectuelles. D'où l'intérêt du régime anti-inflammatoire.



5 SOURCES D'INFLAMMATION

- Glucides raffinés, comme le pain blanc et les pâtisseries ;
- Frites et autres aliments frits ;
- Boissons gazeuses et autres boissons sucrées ;
- Viande rouge et viande transformée ;
- Margarine et saindoux.

QUI DIT INFLAMMATION, DIT MALADIE

Quel est le point commun entre le diabète, les troubles cardiovasculaires, l'hypertension, l'ostéoporose, la dépression, le surpoids, le burn-out, le stress, l'hypercholestérolémie ou encore les troubles dégénératifs ? Ils sont tous en relation directe avec la qualité de l'alimentation et la pratique d'une activité physique régulière. L'inflammation est une réponse naturelle de l'organisme destinée à faire face à une agression, quelle que soit son origine : mécanique (comme un traumatisme articulaire ou musculaire), chimique (comme une infection) ou immunologique (comme les allergies). C'est « le prix à payer » pour que votre système immunitaire vous défende.

QUAND ÇA DEVIENT CHRONIQUE

Le problème, c'est l'inflammation chronique qui est à l'origine de nombreuses maladies : psoriasis, asthme, obésité, diabète, MICI (maladies inflammatoires chroniques de l'intestin), maladie coeliaque, rhumatismes... Et celle-ci est intimement liée à notre mode de vie : alimentation déséquilibrée, stress, pollution, sédentarité... Il est temps de changer nos habitudes alimentaires et d'adopter les bons réflexes pour dire enfin adieu aux maux du quotidien.

UNE QUESTION DE DÉFENSES

Car effectivement, sans une nourriture adaptée et une sollicitation suffisante de

nos cellules, votre organisme ne peut pas maintenir son homéostasie. L'essentiel est en effet de garder des défenses immunitaires solides et efficaces pour empêcher l'envahissement bactérien ou viral et celui des pesticides de notre environnement que nous consommons par voie digestive ou respiratoire.

DES MOYENS À NOTRE PORTÉE

Les moyens de réguler cette inflammation excessive sont pourtant à la portée de tous. Détoxifier l'organisme, adopter de nouvelles habitudes alimentaires, choisir les cuissons adéquates et les aliments qui nous font du bien sont les principes de base de ce nouvel art de vivre et de se nourrir pour retrouver son poids de forme, lutter contre le vieillissement et rester en bonne santé. Il est en effet prouvé que certains aliments possèdent des effets anti-inflammatoires grâce à leurs constituants spécifiques (oméga 3, vitamines et oligoéléments antioxydants, probiotiques, polyphénols tels les anthocyanines ou les flavonoïdes...).

LE RÉGIME « ANTI-INFLAMMATOIRE »

Le régime anti-inflammatoire découle de découvertes dans les années 1980 de l'impact de certains aliments sur la production de molécules pro-inflammatoires (cytokines, prostaglandines E2 et autres). Par la suite, la découverte d'un marqueur mesurable de l'inflammation dans le sang, la protéine réactive-C, a permis de faire des liens directs entre l'apport de certains nutriments, dont les oméga-3, et le taux d'inflammation. Par la suite, plusieurs auteurs ont proposé des régimes au potentiel anti-inflammatoire, dont le Dr Andrew Weil, qui est certainement l'un des plus grands promoteurs de ce régime, de même le Dr David Servan-Schreiber et, plus récemment, la Dre Serfaty-Lacroisnière. Ces derniers, tout comme plusieurs autres chercheurs et professionnels de la santé,

4 OBJECTIFS DU RÉGIME ANTI-INFLAMMATOIRE

- Protéger le système immunitaire.
- Aider l'organisme à résister et à s'adapter aux changements.
- Diminuer les risques de maladies ayant une composante inflammatoire (maladies cardiovasculaires, asthme, maladie d'Alzheimer, syndrome de l'intestin irritable, cancer, maladies auto-immunes, etc.).
- Augmenter l'espérance de vie en santé.

ont expliqué que trop d'inflammation est l'une des causes communes de plusieurs maladies, dont les maladies cardiovasculaires, le diabète et certains cancers.

CHOISIR LES BONS ALIMENTS

Un régime alimentaire qui suit de près les principes de l'alimentation anti-inflammatoire, est le régime méditerranéen (ou crétois), qui est riche en fruits, légumes, graines, poissons et huiles saines. A vous de privilégier l'huile d'olive, les légumes à feuilles vertes (épinards, choux, artichaut), les amandes et les noix, les poissons gras (saumon, maquereau, thon, sardines, anchois), les tomates, betteraves et avocats, certains fruits (fraises, myrtilles, oranges, citrons, pommes), le thé vert, un peu de café, des épices (curcuma, cannelle), les piments et le poivre, sans oublier l'ail et l'oignon. C'est plus simple qu'on le croit de bien manger pour rester en bonne santé ! ■ V.L.

À LIRE

La bible !

« Le grand livre de l'alimentation anti-inflammatoire » de Laetitia Proust-Millon, Leduc.S Pratique, 288 p., 18 €.



MORPHOTHÉRAPIE

Maigrir... tout en douceur

La morphothérapie est l'étude de notre horloge biologique (chronobiologie) associée à notre morphotype, afin d'établir une « chronodiététique » qui lui soit adaptée. Cette technique d'amincissement a pour objectif de perdre du poids et du volume selon sa morphologie, sans carence et sans frustration.



TOUS DIFFÉRENTS !

D'un point de vue morphologique, nous sommes tous différents. L'étalonnage d'un morphotype s'effectue d'après ce que révèle notre propre silhouette, avec l'étude de la répartition et des emplacements spécifiques des masses graisseuses et cellulitiques. Il comprend la mesure de différentes parties du corps, la comparaison des circonférences du bas et du haut du corps, ainsi qu'un questionnaire précis sur l'historique de la prise de poids : l'apparition, l'évolution et les causes de cette prise de poids et son antériorité génétique.

L'ÉTUDE DES MORPHOTYPES

Il existe en effet **7 principaux morphotypes féminins** : Gynoïde, Hormonale, Héritaire, Mixte, Androïde abdominal métabolique, Abdominale nerveuse, Abdominale ménopausée. Et chez les hommes, **3 morphotypes**

CIBLER LES GRAISSES EN TROP

Seules les graisses en "sur-stockage" et la cellulite sont ciblées : les graisses dites "essentielles" sont préservées, la masse musculaire reste intacte.

masculins : Mixte, Abdominal métabolique, Abdominal nerveux. Un morphothérapeute est là pour vous aider à le déterminer et à trouver le programme de rééquilibrage alimentaire correspondant. Une série de questions ciblées de l'expert permet de définir votre morphotype.

DE LA CHRONOBIOLOGIE

Une fois votre morphotype identifié, on peut définir avec exactitude les moments de la journée les plus favorables à la consommation des glucides - sucres lents et rapides. Le but recherché est de ralentir la lipogenèse, autrement dit le stockage des graisses par synthèse des lipides, de favoriser la lipolyse, l'élimination des graisses par dégradation des lipides. On fait ainsi en sorte que votre organisme brûle plus de lipides qu'il n'en stocke.

UN PROGRAMME EN 2 TEMPS

Le programme de morphothérapie s'effectue en deux temps : Une phase d'amincissement, qui comprend un repas quotidien sans glucides, puis une

phase de stabilisation, avec réintroduction progressive de sucres lents au repas sans glucides. Cette chronodietétique personnalisée nécessite l'adaptation par vos soins de l'apport

calorique de votre alimentation selon vos besoins réels, définis par votre activité et de vos dépenses énergétiques, tout cela en concertation avec le chronothérapeute. La morphothérapie dispensée uniquement par le corps médical est une méthode éprouvée et sérieuse, conseillée par des médecins et chirurgiens.

UN CENTRE À RODEZ

C'est à Rodez que Pierre Caron a installé son centre de morphothérapie, après une formation à Chambon sur Lignon, en Haute-Loire, au sein des établissements E.C.L. dispensée par le Dr Danielle Faure-Imbert, médecin lyonnais qui fut l'élève du Dr Jacques Moron, lui-même créateur de la Société Internationale de Morphomédecine à Paris, à la base de la morphothérapie. A son cabinet ou en consultation à distance, depuis vingt ans, Pierre Caron établit une solution d'amincissement et d'équilibrage diététique personnalisée, sans régime carencé. Son objectif est d'éliminer les graisses là où elles sont stockées grâce à un programme alimentaire ciblé et personnalisé.

ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

Ce qui fait le succès de ce programme, c'est qu'il est entièrement personnalisé et sur-mesure. La méthode comprend après la première consultation de 1h30 et l'analyse du morphotype, un programme alimentaire précis, un coaching à distance pour répondre à toutes vos questions pendant toute la durée du programme et un accompagnement afin

de mettre en place, dans un deuxième temps, une phase de stabilisation. Le suivi est aussi important que la bonne compréhension de la chronodietétique. Quel que soit votre choix de consultation (au cabinet ou par internet), un suivi téléphonique indispensable, est assuré tous les 15 jours dans les 2 premiers mois, puis tous les mois en début de programme et chaque trimestre en phase de stabilisation, ainsi qu'une ou plusieurs visites de contrôle.

BIEN-ÊTRE À LA CLÉ

Méthode d'amincissement tout en douceur, la morphothérapie est aussi une méthode de bien-être et de développement personnel, qui permet de retrouver son poids d'équilibre et de forme, en se sentant bien dans sa tête. Petit à petit, on perd ses mauvaises habitudes pour se tourner vers de nouveaux comportements alimentaires, en suivant ses propres rythmes biologiques et en retrouvant une véritable hygiène de vie. Voici une technique sans carence et sans frustration, pour réapprendre à manger sainement et à conserver son énergie vitale. ■ M.V.

ZOOM SUR LA CHRONOBIOLOGIE

Trouver le juste rythme, choisir le bon moment pour manger, dormir, travailler, faire du sport ou exercer telle activité... La chronobiologie nous fait gagner de l'énergie et nous aide à maigrir et à rester en forme.

Les vertus naturelles du brottrunk

Le brottrunk ou moût-de-pain est une boisson fermentée au goût légèrement acidulé. Ses vertus et ses bienfaits pour la santé sont désormais largement reconnus, notamment pour préserver notre microbiote intestinal. Et si on testait ?

DES PROBIOTIQUES FERMENTÉS

Depuis des siècles, les boissons fermentées à base de pain sont connues en Russie et deviennent de plus en plus populaires dans toute l'Europe. Le brottrunk notamment est un complément alimentaire de la famille des probiotiques, apprécié pour sa richesse en éléments nutritifs (de nombreuses vitamines, 10 minéraux ou oligo-éléments, 16 acides aminés et des enzymes). Il contient des millions de bactéries lactiques et des levures bénéfiques (*saccharomyces boulardii*) qui facilitent la digestion, améliorent le transit et renforcent l'immunité.

UNE RECETTE ANCESTRALE

Voici une boisson lacto-fermentée non alcoolique et non pasteurisée fabriquée à partir de blé, de seigle et d'avoine de culture biologique. Elle contient un nombre élevé de bactéries lactiques ainsi que les

ferments bioactifs et les cellules de levures résistantes aux acides. Elle est de couleur jaune clair, au goût légèrement acidulé du fait d'un pH très bas (2,85 - 2,95 environ).

UN PEU D'HISTOIRE...

Même si cette boisson est consommée depuis des siècles en Russie, c'est au début des années 80 que Wilhelm Kanne senior a présenté sa propre recette de brottrunk au public, le résultat d'expérimentations réalisées avec la fermentation des céréales du pain.

UNE PRÉPARATION PRÉCISE

D'abord, le pain au levain naturel est cuit dans un four de boulangerie. Après refroidissement, il est mis en fermentation dans des cuves de très grand volume. Il y reste de nombreux mois. Lors de la fabrication, la boisson subit une fermentation lactique très lente (brevetée) et n'est soutirée qu'à partir d'un pH inférieur à 3,0. La préparation brute obtenue contient les éléments liquides et solides de la matière fermentée, il est appelé "Flüssig" ce qui veut dire liquide. Le brottrunk® est obtenu par la séparation de la masse solide qui sera déshydratée avec





des méthodes douces afin de ne pas en dégrader les éléments principaux. Ce liquide de couleur jaune clair est filtré et mis en

À BOIRE

Le Brottrunk bio de Kanne est un produit à base de 3 céréales bio fermentées (blé, seigle et avoine) qui vous apporte un bien-être général (4,13 € la bouteille de 750ml sur Greenweez.com).



QUELLE POSOLOGIE ?

Le **brottrunk®** se consomme en cure ou bien toute l'année, à raison de 3 cuillérées à soupe par jour, à prendre pur ou bien dilué dans de l'eau à température ambiante ou dans un jus de pomme ou de raisin. Ne pas donner aux enfants de moins de 3 ans. Attention, il contient du gluten ! A éviter en cas d'intolérance.

bouteille immédiatement après filtration. La bouteille est fermée et un choc thermique de 30°C à 4°C immédiat lui assure une longue conservation.

DES BIENFAITS NOMBREUX

Les aliments lacto-fermentés, qui aident à la fabrication de l'acide lactique, permettent de lutter contre les problèmes intestinaux et participent à la régularisation du transit et à la désinfection de l'intestin. Ils luttent aussi contre la fatigue, l'anémie (les produits lacto-fermentés entraînent une meilleure assimilation du fer) et d'autres graves maladies comme le typhus, la tuberculose ou le choléra. Les produits lacto-fermentés sont une mine de vitamines, minéraux, oligo-éléments et enzymes, ils accompagnent favorablement les traitements contre les cancers et contribuent à une meilleure assimilation des vitamines par la flore intestinale.

UN COMPLÉMENT DÉTOX

Avec seulement 6 kilocalories pour 100 millilitres, cette boisson a un très faible contenu énergétique. Elle est idéale si vous voulez perdre du poids, pour varier votre consommation d'eau minérale ou de thé. En raison de l'effet digestif de l'acide lactique et de son effet positif sur la flore intestinale, le **brottrunk** est également utilisé pendant le jeûne, ainsi que pour le nettoyage du côlon et la détoxification du foie.

TOUT PRÊT EN MAGASIN BIO

Cette boisson obtenue par fermentation lactique très lente sans formation d'alcool se vend toute prête en bouteille sous

LE SAVIEZ-VOUS ?

« **Brottrunk** » veut dire « pain buvable » en allemand.



RECETTE

■ BROTTTRUNK « MAISON »

INGRÉDIENTS :

- Trois céréales certifiées bio : blé, seigle et avoine dans les proportions suivantes : 50 % de blé, 40 % de seigle et 10 % d'avoine,
- du levain naturel,
- du sel gemme,
- de l'eau de source.

PRÉPARATION :

Broyez les céréales en farine. Ajoutez l'eau, le sel et le levain naturel. Préparez la pâte comme une pâte au levain classique. Laissez la pâte fermenter. Préparez votre pâton, laissez-le gonfler. Enfouissez dans un four préalablement chauffé. Faites cuire le pain. Broyez le pain en chapelure. Mélangez la préparation avec de l'eau de source selon la proportion suivante : 1/3 de pain pour 2/3 d'eau de source. Laissez fermenter durant 6 à 9 mois. Filtrez le jus obtenu au travers d'une étamine pour ne récupérer que l'élément liquide et mettez en bouteilles. Mélangez la boisson qui est naturellement trouble avant consommation. ■

l'appellation **NM Flore**, commercialisée par la marque **Kanne**. La boisson du commerce se conserve quatre années, mais après ouverture et conservation au frais, elle tiendra seulement dix jours. Ce **brottrunk®** apporte des enzymes, des bactéries lactiques et des oligo-éléments. Si vous avez le temps, vous pouvez également la préparer vous-même à la maison ! ■ A.M.

LE TÉMOIGNAGE D'ALINE JAMET, PRATICIENNE EN REIKI

Écouter les signaux de son corps

Le cancer d'Aline Jamet a été détecté le 26 septembre 2015, à l'âge de 44 ans. Les examens ont révélé 4 tumeurs malignes au sein droit, avec un état jugé extrêmement préoccupant, classé « ACR 5 ». Nous vous livrons son témoignage bienveillant et bourré d'optimisme, car il peut aider des milliers de femmes confrontées à cette maladie.

« J'ai été surprise au moment de l'annonce car je ne me sentais pas malade et n'avais pas de douleur particulière. Je pense que je ne réalisais pas ce qu'il m'attendait... et puis, « *si cela m'arrivait à moi, c'était pas grave* ». Je voyais et vivais les choses comme cela à l'époque. Tout le monde était plus important que moi. Par la force des choses, cela a changé depuis.

Du côté de ma famille

Mon mari a accueilli la nouvelle sans me montrer d'émotion ni de compassion ; quant à mon fils de 10 ans, mes 3 belles filles et l'entourage, je leur ai annoncé

avec diplomatie et détachement afin de ne pas les inquiéter. Hormis une période de 6 mois environ où j'étais très affaiblie, je continuais le reste du temps à cuisiner des petits plats pour ma famille, à prendre soin d'eux afin que leur quotidien ne soit pas trop perturbé... Leur confort a toujours été ma priorité. Je recevais régulièrement des amies. Ces dernières ont été d'un immense soutien.

Une dégradation physique

Mon physique s'est dégradé d'abord avec une cicatrice de 10 cm remplaçant mon sein droit, puis, jour après jour, avec la perte des cheveux et plusieurs



kilos en moins. Mon teint était livide, le maquillage n'accrochait plus sur ma peau. Je

découvrais une autre personne face au miroir et me demandais souvent si j'allais un jour retrouver une apparence normale. Je suis contente de constater aujourd'hui que c'est le cas. J'ai eu un suivi psychologique ; celui-ci est intervenu à l'issue des 6 plus grosses chimio. Jusque-là, je me sentais forte moralement mais, peu à peu, mon épuisement et l'indifférence de mon mari, ont entraîné un état dépressif. J'avais du mal à me concentrer, cherchais mes mots. Certaines de mes amies ont cru que j'étais en train de « disjoncter ».

DE BELLES RENCONTRES

« Ma maladie m'a permis de faire de belles rencontres dans le milieu médical... qu'ils s'agissent d'oncologues, de chirurgiens, d'infirmières... J'ai eu la chance d'être encadrée par des personnes formidables débordant d'humanité. Elles conserveront toujours une place particulière dans mon cœur. »

La chance de découvrir le Reiki

J'ai eu la chance de découvrir les bienfaits du Reiki et de l'Acupuncture ; les soins pratiqués me soulageaient. Par rapport à d'autres malades que je côtoyais à l'hôpital lors de mes traitements, il me semblait que les effets secondaires étaient plus légers me concernant... J'ai découvert également les talents de Yann, un ami magnétiseur-coupeur de feu. Grâce à lui, ma peau n'a pas été brûlée à l'issue des 25 séances de radiothérapie.

Une vie entre parenthèse

Ma vie a été mise entre parenthèse pendant 3 ans. L'oncologue m'avait fait savoir, lors de notre premier entretien, que si je me laissais aller moralement, elle aurait du mal à me guérir. Elle ne m'avait pas caché la gravité de mon état. Nous formions une sorte d'équipe. Après l'ablation du sein droit, j'ai débuté les séances de chimio, puis j'ai enchaîné les séances quotidiennes de radiothérapie. J'ai commencé ensuite la reconstruction mammaire du sein droit. Hélas, une échographie de contrôle a révélé l'apparition d'un certain nombre de micro-calcifications dans le sein gauche. Par précaution, - une biopsie n'étant pas possible à l'endroit où elles s'étaient logées -, l'équipe médicale s'est réunie et a accepté, à ma demande, de ne pas attendre que les choses prennent davantage d'ampleur et de procéder à l'ablation du sein gauche. Au total, j'ai été opérée 6 fois sous anesthésies générales. Aujourd'hui, j'ai presque terminé la reconstruction



Aline Jamet

mammaire et félicite le travail remarquable du Docteur Eloise Fournier.

Une reconversion professionnelle

Côté professionnel, j'ai décidé de quitter le poste de responsable commercial que j'occupais depuis 12 ans. De nature généreuse et bienveillante, j'avais envie d'exercer un métier tourné vers les autres. J'ai suivi une formation pour devenir Praticienne en Reiki et aider, à mon tour les personnes qui sont en souffrance. Je débute mes soins par des exercices de respiration, pratique le Reiki et termine par un massage relaxant des pieds. J'ai de très bons retours et suis heureuse d'avoir trouvé ma voie. Il me plairait de collaborer avec un centre hospitalier au sein d'un service oncologie ; j'espère qu'un jour, on fera appel à moi. Pour le moment, je donne des soins à domicile et espère, plus tard, exercer au sein d'un cabinet.

La fin de mon couple

Cote perso, après 18 ans de vie commune, j'ai quitté mon mari.

Il n'était plus possible pour moi de vivre à ses côtés. Quand on traverse une période aussi difficile, on a besoin de réconfort, de tendresse, d'attention, de se sentir importante aux yeux de son homme. Je n'ai rien ressenti de tel, au contraire, et son déni m'a fait beaucoup souffrir. J'aurais aimé ne pas connaître cet échec même si j'ai compris que la séparation n'était pas une tragédie. La tragédie, c'est de mourir à petit feu dans un couple qui nous rend malheureuse.

Vers une renaissance

Cette maladie m'a poussée à me remettre en question, à sortir de ma zone de confort et même si financièrement, c'est encore difficile pour moi aujourd'hui, je me sens bien plus heureuse. C'est une sorte de renaissance. Mon fils, âgé de 14 ans et très mature pour son âge, me dit souvent qu'il trouve dommage que j'aie eu à vivre ces épreuves mais que grâce à elles, je suis plus heureuse aujourd'hui. Il a raison. J'ai appris beaucoup de leçons, comme l'importance de s'aimer et de se faire respecter pour n'en citer que deux. La vie est précieuse, tout peut basculer rapidement et c'est une perte de temps d'empoisonner son existence avec des détails et inadmissible de se laisser malmené. Aujourd'hui, je n'ai plus peur de rien ni de personne. C'est une grande force. Selon Carl Jung, les crises, les bouleversements, la maladie ne surgissent pas par hasard. Ils nous servent d'indicateurs pour rectifier une trajectoire, explorer de nouvelles

orientations, expérimenter un autre chemin de vie. J'en suis intimement convaincue aujourd'hui.

Un « avant » & un « après » cancer

Si j'avais un ou deux conseils à donner aux femmes, je leur dirais qu'il est très important d'écouter les signaux que notre corps nous envoie et de ne pas négliger les contrôles réguliers, tel que cela est conseillé (mammographies, échographies...). Et pour celles qui traversent la maladie, de s'efforcer à garder une attitude positive en commençant par s'éloigner des personnes toxiques, de savoir bien s'entourer, de se faire aider. Je recommande évidemment les médecines douces et tout ce qui peut leur faire du bien. Je confirme qu'il y a, un avant et un après cancer. Les visions et les priorités ne sont plus les mêmes. Ma vie a changé et j'ai changé avec. Les gens qui m'aiment l'ont vu et compris ; les autres, sont restés sur le bord de la route. » ■ A.J.

N.B. : Aline Jamet, praticienne en Reiki, exerce en région parisienne. Pour la contacter et recevoir ses soins à domicile : alinejamet@yahoo.fr ou 06 72 17 96 88.

Du Reiki à l'hôpital

Certains établissements comme La Timone à Marseille, Lariboisière à Paris et Garches font appel à des reikiologues pour relaxer les patients avant leur traitement anti cancer. Renseignez-vous !

BOOSTER SON IMMUNITÉ

C'est renforcer ses défenses

L'automne est la saison idéale pour booster ses défenses immunitaires afin de se prémunir contre de nombreuses maladies de l'hiver à venir. Ces mesures de prévention toutes simples vous permettront de lutter contre la fatigue et de faire front contre les virus !

C'EST QUOI L'IMMUNITÉ ?

On appelle « immunité » la défense de l'organisme contre les agressions d'agents extérieurs (virus, bactéries, parasites) et contre les cellules modifiées de l'organisme (infectées par un virus ou une tumeur). Les micro-organismes pathogènes (staphylocoques, streptocoques, candidas, virus) profitent de l'affaiblissement du système immunitaire pour se multiplier. Les globules blancs assurent cette défense, ils sont représentés par les lymphocytes T, les lymphocytes B, les natural killer, les macrophages. Ces cellules sont présentes majoritairement dans les

4 signes que ça défaille

- Fatigue persistante,
- Infections à répétition (rhume, herpès, infection urinaire...),
- Mauvaise réaction aux vaccins,
- Cicatrisation plus longue.



organes lymphoïdes la moelle, le thymus, et au niveau de la muqueuse intestinale.

LE RÔLE CLÉ DE L'INTESTIN

L'intestin héberge 80 % de nos défenses, les cellules immunitaires sont déployées le long de la muqueuse, il est considéré aujourd'hui comme notre premier organe immunitaire. Une flore intestinale de bonne qualité et une muqueuse intègre sont des facteurs essentiels pour une bonne immunité. Différents facteurs dont le déséquilibre de la flore intestinale sont à l'origine d'une hyperperméabilité intestinale. Ce phénomène entraîne des manifestations à distance telles que des infections à répétition au niveau respiratoire, des problèmes de peau, des troubles de l'humeur, des atteintes articulaires. Un intestin en bonne santé protège donc de nombreuses infections.

POURQUOI UNE BAISSÉ IMMUNITAIRE

Les causes sont de plusieurs ordres :

> Mauvaise nutrition

Alimentation mal équilibrée en quantité et qualité, consommation excessive de produits alimentaires industriels,

adeptes de produits à calories vides ou hypercaloriques.

> Exposition aux toxines et polluants atmosphériques

Il s'agit bien entendu du tabagisme, des métaux lourds...

> Recours abusifs aux médicaments

Trop d'antibiotiques, de corticoïdes, d'anti-inflammatoires...

> Stress & manque de sommeil

Un grand stress et c'est une poussée d'herpès, une prise d'antibiotiques et c'est la mycose presque assurée. D'où l'intérêt de dormir au maximum et de se reposer suffisamment chaque jour.

DES MÉTHODES NATURELLES

Pour renforcer naturellement les défenses immunitaires de l'organisme, il existe de très nombreux moyens, à commencer par les plus simples :

> Les probiotiques

Ce sont des micro-organismes ingérés vivants, capables d'exercer des effets bénéfiques sur l'hôte par action sur l'écosystème intestinal.

fenses!



LE SAVIEZ-VOUS ?

En hiver, le froid, l'humidité, le manque de lumière naturelle malmènent notre organisme et contribuent à un affaiblissement de notre système immunitaire. Fatigué et fragilisé, l'organisme devient alors plus vulnérable aux infections hivernales. Des solutions naturelles existent pour le renforcer.

BÉBÉS & SENIORS À SURVEILLER

Les nouveaux nés et les personnes âgées doivent être particulièrement surveillés à ce niveau : A la naissance le système immunitaire est immature, il lui faut 2 ans pour devenir auto-suffisant. Avec les années, le thymus, indispensable à la différenciation des lymphocytes T s'atrophie, de même les bifidus, bactéries de l'intestin, diminuent avec l'âge, la diminution du nombre de bifides ouvre la porte aux infections.



• Leur action

Ils permettent une meilleure digestion et assimilation des nutriments, participent à la synthèse des vitamines du groupe B, repoussent les germes grâce à un effet barrière, renforcent le système immunitaire en activant les cellules contenues dans la paroi du tube digestif, restaurent une flore normale après altération à la suite de traitement antibiotique par exemple. Des probiotiques efficaces doivent être capables de résister à certaines conditions d'acidité de l'estomac, adhérer à la muqueuse intestinale pour constituer la « barrière » contre les agressions extérieures, être tolérés par l'organisme, produire des substances antimicrobiennes. Leur concentration doit être au minimum égale à 3 milliards de bactéries, elles doivent être vivantes et rester stables dans le temps.

• Leur bon usage

Dans le choix du complément alimentaire à base de probiotiques, il faut s'assurer que les ferments n'ont pas subi de chauffage, auquel cas ils perdent tout ou partie de leurs qualités. Le temps de survie des probiotiques dans l'intestin est variable d'une souche à l'autre. Il dépend de la capacité d'adhésion à la paroi intestinale. Cette adhésion n'est que temporaire, les probiotiques sont éliminés en quelques jours, il est donc nécessaire d'en ingérer régulièrement.

> Les plantes immunostimulantes

C'est le cas de l'échinacée, une plante de la famille des Astéracées, qui était utilisée par les Indiens d'Amérique du Nord en usage externe comme en usage interne contre de nombreuses affections. Elle possède aussi des propriétés antivirales

et légèrement antibactériennes. Elle protège contre les infections du système respiratoire et réduit la durée des symptômes. Elle s'utilise en cure discontinue de 15 jours par mois chez l'adulte comme chez l'enfant.

> Les plantes adaptogènes

Il est reconnu que le stress et la fatigue affectent le système immunitaire en le déprimant. Les plantes adaptogènes aussi appelées harmonisantes contiennent des substances qui augmentent la résistance de l'organisme aux agressions aussi bien externes (stress, efforts intenses, fatigue...) qu'internes. Elles combattent la fatigue, augmentent la résistance au stress, et possèdent

des propriétés immunostimulantes. Ce sont les plantes de choix lorsque l'on veut booster ses défenses en période de fatigue physique et intellectuelle, ou en période de stress.

LES AUTRES SOLUTIONS

> La gelée royale

Riche en nutriments (vitamines du groupe B, A, C), en minéraux, acides aminés essentiels et oligo-éléments, elle renforce les défenses naturelles et aide à lutter contre la fatigue. Elle existe sous plusieurs formes, la meilleure étant la gelée royale pure (à conserver au frais) dont le goût peut en rebuter plus d'un. On la recommande le matin à jeun en cure d'un mois renouvelable pendant l'automne et l'hiver.

> L'extrait de pépins de pamplemousse

Cet extrait s'avère être un formidable antiseptique naturel et universel. Il est traditionnellement utilisé pour assainir les voies digestives. Il permet également de favoriser le rétablissement en favorisant le dynamisme de l'organisme. Il contient en outre en quantité abondantes des bioflavonoïdes et de la vitamine C, connus pour leurs propriétés anti-oxydantes. Il peut être pris en prévention pendant une période à risque.

> Les huiles essentielles immunostimulantes

Elles aident à renforcer et à maintenir les défenses naturelles de l'organisme. Elles ont aussi des propriétés antivirales et anti-infectieuses (Mandravasarotra, Pin sylvestre, Eucalyptus radié,

3 PLANTES ADAPTOGÈNES

■ **L'Eleuthérocoque** : Action sur la fatigue, la résistance au froid, au stress et immunostimulante.

■ **Le Ginseng asiatique** : En plus de son action sur la fatigue et le stress, il est capable de stimuler une réponse immunitaire en multipliant le nombre de Natural Killer. Il est conseillé de faire des cures d'un mois en automne, ou en période de fatigue et / ou de convalescence.

■ **La Rhodiola** : Les racines sont traditionnellement utilisées depuis des siècles en Russie et dans les pays scandinaves pour augmenter l'endurance physique, pour lutter contre la fatigue et certaines infections. Elle est immunostimulante. Elle se prend avant les repas du matin et de midi en cure de 15 à 20 jours par mois.

Ravintsara, Niaouli, Tea-tree ou arbre à thé...). On les trouve sous forme de complexe synergique, sous forme de capsules aromatiques.

L'IMPORTANCE DES VITAMINES

Ce sont des éléments indispensables à la croissance et au maintien de l'équilibre vital, car le stress oxydant excessif diminue la résistance et la vitalité de l'organisme.

> Vitamine A

C'est la vitamine anti-infectieuse. Sans elle, les cellules ne peuvent ni croître, ni se différencier, ce qui freine le renouvellement des tissus et diminue la capacité à s'opposer à l'invasion de virus et bactéries.

> Vitamine D

C'est la vitamine de l'immunité ; quand il y a un déficit en vitamine D, il y a une diminution de la différenciation des macrophages et des lymphocytes. Pour les enfants et personnes âgées, l'huile de foie de morue est intéressante car elle est riche en A, D et en acides gras polyinsaturés.

> La vitamine C

Elle protège par son action anti-oxydante les membranes des

globules blancs, elle augmente leur mobilité et accroît la résistance aux infections. Les bioflavonoïdes (que l'on ne retrouve pas dans la vitamine C de synthèse) augmentent la biodisponibilité de la vitamine C d'où l'intérêt de la choisir naturelle.

ACIDES GRAS & OLIGO-ÉLÉMENTS ESSENTIELS

> Les AGPI

Les acides gras polyinsaturés riches en EPA et DHA conditionnent la déformabilité des globules blancs. Ils participent au mécanisme anti-inflammatoire.

> Le fer

La carence en fer, rare (qui peut toucher le petit enfant ou l'adolescent lors des fortes poussées de croissance, l'adolescente ou la femme qui ont des règles abondantes, la femme enceinte, la végétarienne ou une personne qui a des saignements digestifs non identifiés) est associée à une baisse de l'énergie et des capacités des défenses anti-infectieuses. On s'assurera donc d'un bon statut en fer chez les enfants qui font des infections à répétition.

> Le zinc

C'est un élément important de l'immunité. Il permet aux globules blancs de proliférer et cela avec l'aide des vitamines B9 et B12. Normalement, nos défenses sont capables de repousser chaque jour de nombreuses attaques par des agents pathogènes mais une baisse de l'énergie disponible et un manque de vitamines et de minéraux, en particulier zinc et

POUR VOUS AIDER !

■ Action choc

Les Gélules Défenses naturelles *Olioseptil*, complément alimentaire aux huiles essentielles, sont idéales pour fournir un soutien optimal à l'organisme et se prémunir contre les agressions extérieures.



■ Défense au top

Les Gouttes EPP Citrus Actif *Olioseptil*, complément alimentaire associant le précieux extrait de pépins de pamplemousse à des plantes, est idéal pour contribuer à la résistance de l'organisme et lutter contre les refroidissements.

■ Super-héros

Si la Propolis, l'Acérola, la Gelée Royale et l'Echinacée Pourpre étaient des super-héros imbattables pour se prémunir des éventuelles pathologies hivernales, alors ces ampoules, en les réunissant tous, seraient un peu l'*Avengers* des défenses immunitaires ! Source de vitamine C qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et aide à réduire la fatigue, ce complexe bio associe le meilleur de la ruche et la puissance des plantes pour nous aider à mieux affronter l'hiver (*Ladrôme*, 7,95 € les 50 ml).



■ Anti-pépins !



Pour éviter les petits pépins de santé hivernaux, on mise... sur les pépins de pamplemousse. CQFD ! Et pour en tirer le meilleur profit, on les adopte dans leur forme la plus pure grâce à *Citrivial* de *Ladrôme*, un booster bio de défenses immunitaires élaboré selon un protocole original garantissant l'intégrité de la matière première, ainsi que l'absence d'alcool et de glycérine. Il possède une concentration minimum en bioflavonoïdes de 1000 mg / 100 ml dont on profite le plus simplement du monde, en en diluant - matin, midi et soir - 20 gouttes dans un peu d'eau (14,15 € les 50 ml).

anti-oxydants peuvent perturber ce processus.

> Les oligo-éléments

Le cuivre, l'or et l'argent sont les trois oligoéléments qui participent le mieux aux mécanismes naturels de défense.

En automne, retenez qu'une bonne prise en charge nutri-

tionnelle, des plantes à bon escient et des probiotiques vont augmenter vos chances de passer au travers de la grippe et des maux de l'hiver, en particulier pour les personnes qui ont un système immunitaire affaibli. Il serait donc dommage de ne pas utiliser ces moyens 100% naturels pour préserver votre santé ! ■ I.N.

LES MACÉRATS DE BOURGEONS

Les plus fidèles pour stimuler l'immunité sont le cassia et l'églantier. Ils sont particulièrement indiqués chez l'enfant dans la prévention des infections ORL à répétition.

DR ARNAUD COCAUL

« Faire la paix avec soi et son assiette ! »

Médecin nutritionniste, Arnaud Cocaul est spécialisé dans les troubles du comportement alimentaire et du surpoids. Dans son dernier livre, il nous aide à déculpabiliser et nous rappelle les fondamentaux intangibles du bien manger. Rencontre pour apprendre à être bienveillant envers soi-même et moins malmené son corps.

Pourquoi ce livre ? Pour réconcilier les Français avec leur assiette et en finir avec les diktats alimentaires ?

Dr Arnaud Cocaul : Pour leur montrer surtout qu'il y a d'autres voies que l'approche traditionnelle sur l'alimentation. Pour leur dire d'en finir avec les régimes qui leur font prendre encore plus de poids, et de refuser les méthodes commerciales de type « Comme j'aime » qui coûtent très cher et vous font manger de la nourriture transformée au lieu de vous rééduquer. Avec ce type de programme payant, on vous scotche une méthode toute faite (la même pour tous !), mais on ne vous écoute pas, on ne s'intéresse pas à vous, à vos antécédents familiaux, à votre histoire. Ce qu'il faut bien comprendre, c'est que les raisons d'une prise de poids sont multifactorielles. Il faut donc les analyser avant de délivrer

des conseils nutritionnels personnalisés, sur-mesure, qui ne seront pas les mêmes d'un patient à un autre.

Pourquoi démarrer votre ouvrage par un questionnaire alimentaire approfondi ?

Dr A.C. : Justement parce que chaque personne, chaque patient est unique. On ne grossit pas tous pour les mêmes raisons. Tout a de l'importance : le comportement et les habitudes alimentaires, la mastication, les courses, le sommeil, l'âge, la psychologie, les régimes, l'activité physique, la sédentarité, le stress, les antécédents familiaux, les problèmes hormonaux... Il est donc essentiel de démarrer toute consultation par un état des lieux. Parfois, derrière un problème d'obésité se cache une histoire douloureuse comme des violences

sexuelles durant l'enfance... Les gens vont rarement en parler à leur médecin. D'autres n'imaginent pas combien le manque de sommeil peut avoir une forte incidence sur leur prise de poids. C'est pourquoi, il est essentiel de passer du temps avec chaque patient. Je pratique une médecine holistique qui vise à réconcilier le corps et l'esprit. C'est dans sa globalité qu'il faut aider et accompagner chaque patient.

Intox, scandales alimentaires, diktats de la minceur... comment s'y retrouver et se forger sa propre philosophie alimentaire ?

Dr A.C. : Vous avez raison, c'est compliqué ! Déjà, première chose, il faut se méfier des réseaux sociaux et de tout ce qu'on peut lire sur internet. Nous sommes à l'heure des « fake news ». Il faut donc toujours valider une info avant de la suivre. Les médecins sont là pour cela. Il ne faut pas hésiter à se tourner vers des professionnels de santé experts en nutrition. Et puis surtout, il faut arrêter de dépenser beaucoup d'argent avec toutes ces méthodes de régimes soit disant miraculeuses, qui après une petite baisse

« Il faut arrêter de dépenser beaucoup d'argent avec toutes ces méthodes de régimes soit disant miraculeuses, qui après une petite baisse de poids au début, vous font reprendre le double de kilos ensuite ! »

« Les raisons d'une prise de poids sont multifactorielles. Il faut donc les analyser avant de délivrer des conseils nutritionnels personnalisés, sur-mesure, qui ne seront pas les mêmes d'un patient à un autre. »



de poids au début, vous font reprendre le double de kilos ensuite !

Quels sont les fondamentaux du « bien manger » ?

Dr A.C. : Déjà, en priorité, ne plus faire de régime. Attention, je n'ai pas dit qu'il ne fallait pas faire attention, mais ça ne sert à rien de se priver, de se frustrer, car ce sera toujours contre-productif. Le corps humain déteste

les extrémismes. En revanche, il aime le juste-milieu, la juste-mesure. On peut craquer lors d'un repas en mangeant plus en quantité, ou plus gras et plus sucré que de raison. Mais ensuite, il faudra compenser les repas suivants en limitant ses apports alimentaires. Il ne faut donc pas stresser parce qu'on a craqué une fois. Il faut comprendre que ce qu'on met dans notre assiette n'est qu'un symptôme. C'est la conséquence

d'un corps de souffrance qu'on n'écoute pas assez. Alors, on mange pour se faire du bien, se rassurer, se remonter le moral. Il est donc essentiel de prendre en compte toutes ces dimensions, y compris psychologiques, avant de perdre du poids. Parfois, il suffit simplement de changer de taille d'assiette ou de mieux mastiquer en prenant le temps pour commencer à maigrir. D'où l'importance d'écouter chaque patient.

On assiste aujourd'hui à une montée de l'orthorexie, cette obsession du manger sain. C'est également dangereux ?

Dr A.C. : Oui, cette obsession ou ce diktat du manger sain est dangereuse, car ça met une pression incroyable sur les consommateurs. On n'est pas obligé de scanner tous les produits alimentaires sur son téléphone, ni de peser tous ses aliments pour bien manger ! Je dirais même qu'on ne peut pas résumer la nourriture à un code couleur. C'est vraiment prendre les consommateurs pour des imbéciles ! Quand on mange un paquet de chips, on sait très bien que c'est gras et très calorique ! Je trouve qu'on cultive une véritable hypocrisie en France sur toutes les thématiques alimentaires. On veut combattre l'alcoolisation excessive chez nos adolescents et pourtant les bars et restaurants multiplient les « *happy hours* » avec de la bière à bas prix ! On veut combattre les excès de sucre chez les enfants, et on les incite à manger du pop-corn et à boire des sodas au cinéma... Tout cela est incohérent ! Moi, je dis au contraire à mes patients qu'ils sont les acteurs de leur alimentation et je les aide à se responsabiliser, voire à boycotter certains produits.

C'est quoi pour vous le « juste poids » ou poids d'équilibre ?

Dr A.C. : Le juste poids, c'est celui qui permet de se maintenir en bonne santé tout au long de sa vie. Cela veut dire qu'il faut accepter qu'il puisse évoluer en fonction de son âge. A 60 ans, on ne peut pas faire le même poids qu'à vingt ans, parce qu'on a une masse musculaire plus faible. Il faut donc parfois accepter de prendre quelques kilos pour rester en pleine forme. C'est vrai notamment pour les anciens sportifs comme pour les femmes à la ménopause. Il ne faut pas non plus être obsédé par l'Indice de Masse Corporelle (IMC) qui est certes un indicateur, mais qui est moins important que le pourcentage de graisses dans les organes. Je recommande donc à mes patients

de remplacer leur simple pèse-personne par un impédancemètre qui permet de mesurer la composition corporelle. De nombreuses publicités ont traumatisé les gens en leur montrant des corps parfaits retravaillés avec Photoshop. Tout cela leur met bien trop de pression sur les épaules. Il faut changer notre regard sur notre corps et lâcher du lest.

Vous parlez également dans votre ouvrage d'une forme de tyrannie chirurgicale...

Dr A.C. : Je suis contre les effets de mode. Et il se trouve que la France est le premier pays européen à pratiquer la chirurgie bariatrique. Attention, je ne suis pas contre la chirurgie de l'obésité, je dis juste qu'il faut vérifier si le patient présente le bon profil pour cela. Car il y a des patients obèses qui sont prêts à tout, y compris de se faire opérer en Tunisie ou au Maroc dans des conditions parfois excessivement dangereuses, et sans aucun suivi ensuite... Ils mettent leur santé gravement en danger. Avant toute chirurgie, le patient doit faire l'objet de consultations médicales et psychologiques.

Quel est votre avis sur le jeûne en général et le jeûne séquentiel en particulier ?

Dr A.C. : On n'a pas aujourd'hui suffisamment de recul ni de résultats probants d'études médicales sérieuses sur cette

« On sait que si l'horloge interne est dérégulée, le taux de cortisol le sera aussi. Une personne sujette à des variations importantes de son taux de cortisol, aura souvent une variation de son poids comme première conséquence. »



question. Ce que je sais, c'est qu'un jeûne sur plusieurs jours fait surtout perdre de la masse musculaire, et pas forcément des graisses. Quant au jeûne séquentiel, on me dit qu'il aurait des effets détox. Arrêtons de plaisanter, ça ne détoxifie rien du tout ! Là encore, ne cédon pas à l'intox et à l'infox, et lâchons du lest !

Finalement, la meilleure façon de s'alimenter n'est-elle pas la fameuse diète méditerranéenne ou régime crétois ?

Dr A.C. : Oui, car c'est prouvé, il y a une assise scientifique démontrant les bienfaits de cette alimentation qui évite les viandes, la charcuterie et le beurre pour privilégier les poissons gras, les bonnes huiles, les légumes, les fruits secs. Les résultats pour contrer les maladies cardiovasculaires sont démontrés. On n'a pas fait mieux comme alimentation équilibrée !

Vous insistez également sur l'importance d'un bon sommeil ?

Dr A.C. : Oui, car là encore, c'est prouvé. On sait que si l'horloge interne est dérégulée, le taux de cortisol le sera aussi. Une personne

sujette à des variations importantes de son taux de cortisol, aura souvent une variation de son poids comme première conséquence. On voit aussi très souvent une corrélation entre le stress et la prise de poids, car, le stress provoque la sécrétion de cortisol. Bien dormir, chaque nuit, c'est écouter son corps et le respecter. Il faut avant tout faire preuve de bon sens. Donc, il faut dormir suffisamment (6/7h), couper les écrans, manger en pleine conscience, bien mastiquer et s'assoir pour prendre ses repas en famille, sans oublier bien sûr de privilégier les fruits et légumes frais, de saison et locaux.

Si les lecteurs ne devaient retenir qu'un seul message de votre livre, quel serait-il ?

Dr A.C. : C'est de faire enfin la paix avec soi-même, donc aussi avec son assiette. Il faut arrêter de se maltraiter, de manger n'importe quoi, à n'importe quelle heure ou de sauter des repas. Les gens ne prennent pas assez soin d'eux. L'hygiène alimentaire, c'est aussi essentiel que l'hygiène tout court. Il faut se respecter et cela commence par l'alimentation. ■



Pour le Dr Cocaul, l'hygiène alimentaire est aussi essentielle que l'hygiène tout court.



SON DERNIER LIVRE

« Lâchez du lest, mangez en paix ! »

Le Docteur nutritionniste Arnaud Cocaul nous invite à nous détendre sur la question de l'alimentation en général et de notre poids en particulier. Entre l'abondance de régimes tendance, le manger bio controversé, la guerre contre les plats industriels, etc., il nous explique comment faire face à toutes les consignes de bons comportements alimentaires et les faire coïncider avec notre vie quotidienne dont les contraintes ne se limitent pas à gérer le contenu de notre assiette !

Du Dr Arnaud Cocaul, Flammarion, 256 p., 18 €.





MARCHE NORDIQUE

Que du bonheur !

Activité de plein air à la portée de tous et pouvant se pratiquer n'importe où et à n'importe quel âge, la marche nordique est le sport idéal ! Cette discipline complète ménage les articulations et sollicite 90 % de nos muscles.

La marche nordique est apparue dans les pays scandinaves dans les années 1970.

Elle était pratiquée à l'origine par les skieurs de fond comme entraînement pendant la belle

saison. Particulièrement recommandée pour ses bienfaits avérés sur la santé, la marche nordique a connu un développement extraordinaire dans toute l'Europe au cours des dix dernières années pour devenir

une véritable activité sportive pour tous et à tout âge !

PAR TOUS LES TEMPS

On les voit de plus en plus souvent partout en France, sur les chemins, dans les parcs, à

la campagne ou en ville, toute l'année, par tous les temps. Ils marchent fréquemment en file indienne avec des bâtons. Jeunes, seniors, sportifs ou sédentaires, actifs ou retraités : ce sont des adeptes de la marche nordique.

BON POUR LA SANTÉ

Renforcement musculaire global, amélioration des capacités cardiovasculaires, lutte contre le surpoids et le cholestérol, travail de l'équilibre et de la coordination, ou encore outil de rééducation, la marche nordique est un sport santé. Grâce à la sécurité que confèrent les bâtons et l'accessibilité des mouvements, elle peut également s'avérer efficace pour les patients atteints de pathologies inflammatoires.

UN SPORT D'ENDURANCE

En alternant des phases dynamiques et d'autres plus lentes, à l'aide de bâtons spécialement conçus pour la marche nordique, ce sport permet de faire travailler et d'améliorer ses capacités cardiaques. En plein air, il vous redonne du souffle tout en faisant travailler tous les muscles de votre corps.

POUR MIEUX RESPIRER

La marche nordique avec deux bâtons équivaut en intensité d'effort à l'activation cardiovasculaire d'un jogging à allure modérée. La marche nordique permet au pratiquant de mieux respirer, en ayant de

6 EFFETS POSITIFS

- Sur l'hypercholestérol et le diabète de type 2
- La pression artérielle
- La qualité de vie des personnes asthmatiques
- La fréquence cardiaque au repos
- Le renforcement des os et la prévention de l'ostéoporose
- L'entretien de vos articulations.

DANS LES LANDES

Combiner oxygénation & marche nordique

Cette année, *VitalParc* propose un second souffle, un nouvel élan vital et un nouvel équilibre. Tout près de la plage de Lacanau, en pleine forêt des Landes, cet hôtel à taille humaine est dédié au bien-être et équipé d'un superbe spa de 350 m².

Vitalparc propose une approche holistique des séjours de détente où le bien-être du corps et de l'esprit se conjuguent grâce à une offre wellness complète. Ici, tout est à portée de main dans une ambiance sereine. Pour les activités sportives, les groupes sont limités à 12 personnes pour un plein engagement des coaches auprès de chaque participant. Pour un esprit sain dans un corps sain, l'établissement propose cette année une nouvelle cure « *Nouveau souffle & detox* » dont l'objectif est de se mettre au vert, à l'écoute de son corps, régénérer son organisme, trouver les clefs pour s'offrir une hygiène saine et durable. Au programme du coaching en petit groupe : 3 séances sportives (marche nordique, respire océan, sophrologie, balade à vélo, circuit training...) et 5 soins au spa (à partir de 875€ par personne, en chambre double en pension complète sur vitalparc.com).



par sa position et ses appuis latéraux, une plus grande amplitude pulmonaire et une plus forte oxygénation allant jusqu'à 60 % de plus par rapport à une pratique classique de la marche rapide.

BRÛLER DES CALORIES

En impliquant toutes les chaînes musculaires du corps, la marche nordique augmente sensiblement la dépense énergétique, jusqu'à 40 % par rapport à la marche traditionnelle. Elle permet au pratiquant de perdre du poids, grâce à l'endurance, idéale pour l'élimination des graisses.

15 BIENFAITS IMMÉDIATS

1- Elle renforce le cœur et régule la tension

La pratique de la marche nordique de façon régulière va améliorer le fonctionnement du système cardiovasculaire et ainsi optimiser la circulation sanguine de part un effet de vaso-dilatation des vaisseaux sanguins. Avec l'entraînement, le cœur va par conséquent battre plus lentement au repos et donc moins se fatiguer. La diminution des résistances lors de la circulation sanguine va également induire une baisse de tension artérielle.

2- Elle participe au maintien du capital musculaire

La marche nordique procure une augmentation de la force, de l'endurance et du volume musculaire, elle participe par conséquent à la prévention de certaines blessures et de diverses douleurs.

3- Elle accroît le capital osseux

Le fait d'activer l'organisme va stimuler l'action des cellules dans leur rôle de construction osseuse. Cette régénération va solidifier votre ossature et également prévenir l'ostéoporose.

4- Elle prévient les problèmes articulaires

Une pratique régulière mais non intensive favorise la nutrition et la mobilité des cartilages et prévient ainsi les diverses douleurs articulaires et les problèmes d'arthrose.

5- Elle favorise le transit

En plus d'avoir plus de plaisir à manger, de part un appétit meilleur, la pratique de ce sport favorise la digestion et propose ainsi un remède efficace contre la constipation.

6- Elle permet de mieux respirer

La pratique de sports d'endurance comme la marche nordique va participer à l'augmentation de la capacité pulmonaire, ce qui permet notamment de lutter contre les problèmes d'asthme.

7- Elle améliore les performances intellectuelles

Les activités sportives de type « aérobie » permettent une amélioration du transport de

Bon à savoir

La pratique régulière de la marche nordique a des vertus euphorisantes. En fait, il s'agit des endorphines que le corps sécrète quand il se met en action, et dont l'effet est comparable à une drogue euphorisante. Plus on s'entraîne, plus le corps émet ces hormones.

l'oxygène dans l'organisme, et donc de l'oxygénation du cerveau, ce qui à pour effet d'optimiser l'activité cérébrale.

8- Elle permet d'obtenir une silhouette fine et tonique

Une pratique régulière va favoriser la dépense énergétique et ainsi vous permettre de perdre du poids. Dans une optique d'amincissement, les sports d'endurance comme la marche rapide et notamment nordique sont à privilégier. Cette marche permet aussi de tonifier et raffermir son corps, mais il est conseillé de lui adjoindre des activités sportives à dominante musculaire comme la danse, la gym, le Pilates, les séances d'abdos/fessiers.

9- Elle facilite l'évacuation du stress

Sa pratique a une action calmante grâce aux endorphines, substances produites par notre cerveau. De plus elle permet de saérer l'esprit et d'oublier les soucis du quotidien. On dit souvent que marcher rend heureux et optimiste.

10- Elle favorise le sommeil

Rien de tel qu'un peu de marche rapide pour se détendre et évacuer les tensions quotidiennes...

Rien de mieux pour déstresser que la marche nordique en forêt.



une bonne fatigue physique est la garantie d'un sommeil profond et réparateur.

11- Elle procure un bien-être général

Un bien-être à la fois physique et mental, de par la sécrétion d'hormones telle que l'endorphine qui génère une véritable sensation de plaisir, parfois même euphorisante.

12- Elle inculque volonté et ténacité

Les objectifs que l'on se fixe dans le sport ou par son intermédiaire sont rarement faciles à atteindre, il faut souvent faire preuve de persévérance et de patience pour y arriver. C'est en quelque sorte ce que l'on retrouve dans la vie de tous les jours, la pratique régulière de la marche nordique peut ainsi nous aider à avancer plus

sereinement lorsque l'on doit faire face à des problèmes personnels ou professionnels. On a davantage confiance en soi.

13- Elle sociabilise

Les relations sociales créées par les clubs sont des moyens d'intégration à un groupe, d'échanges et de convivialité permettant de lutter contre l'isolement. Les nombreuses plateformes, communautés et blogs sur les réseaux sociaux et internet y contribuent largement.

14- Elle stabilise notre poids

La marche favorise la réduction de la graisse sous-cutanée. La silhouette est plus fine et tonique. En cas d'entraînement intensif et régulier, le tissu adipeux s'abaisse à 10% du poids corporel pour les femmes et

à 5% pour les hommes. Dans un corps entraîné, les calories des repas sont utilisées par le muscle plutôt que stockées dans la graisse. L'activité est également très utile pour stabiliser le poids sur le long terme, surtout en l'associant à une alimentation équilibrée.

15- Elle est bonne pour le moral

Les bienfaits de la marche à pied s'étendent du renforcement de la confiance en soi à l'acquisition de l'esprit de compétition et de la volonté, en offrant au passage un exutoire tout trouvé à la libération de l'agressivité, du stress et de l'anxiété. Du reste, les moments d'activité physique sont l'occasion d'oublier les soucis du quotidien et du travail. La perception même du corps change et joue en faveur de l'amélioration de la vie

Bien s'équiper !

> **Des bâtons** (mélange de fibres de verre et de carbone). La longueur des bâtons dépend de la stature du marcheur (longueur idéale : la stature de l'utilisateur (en centimètres X 0,70). En pratique, le marcheur débutant choisira des bâtons qui lui arrivent un peu au-dessous du coude quand le bras est replié.

> **Les embouts** diffèrent en fonction du sol où l'on pratique (terre, sol dur, gazon, ...).

> **La dragonne ou gantelet** est primordiale dans le sens où elle permet d'ouvrir la main pour prolonger la poussée et lui donner toute son efficacité. La maîtrise du bâton s'en trouve facilitée.

> **Les chaussures** sont à choisir en fonction du terrain : baskets running, chaussures de randonnée à tige basse, chaussures de raid...

Accessoires de fitness

On peut utiliser les bâtons comme des accessoires de fitness en plein air, afin d'effectuer de nombreux exercices de renforcement musculaire et d'assouplissements. En marche nordique, les bâtons sont orientés pointes vers l'arrière pour vous propulser vers l'avant, plutôt que posés verticalement en avant du corps comme en randonnée.

sexuelle, de l'efficacité intellectuelle (oxygénation cérébrale accrue).

SE MUSCLER EN DOUCEUR

La marche nordique fortifie les os qui ont besoin d'être soumis à des vibrations pour se renforcer. Le planter des bâtons au sol assure l'optimum

de vibrations sans aggraver les articulations. Les bâtons amplifient le mouvement naturel de la marche et font travailler les muscles des épaules, des bras et les abdos, autant que les muscles fessiers et ceux des cuisses ! Ainsi, grâce à l'utilisation des bâtons, la marche nordique tonifie vos muscles et entretient votre souplesse

comme votre équilibre et la coordination entre vos bras et vos jambes.

QUID D'UNE SÉANCE

Moins longue qu'une randonnée classique, la marche nordique se déroule sous la forme d'une séance de 1 heure 30 à 2 heures. Chaque séance est découpée de la même façon : échauffement musculaire et articulaire (10 minutes), mise en route progressive et marche nordique à proprement parler avec quelques exercices de renforcement musculaire (1 heure - 1 heure 30), puis étirements et récupération (10-15 minutes).



C'est nouveau

> C'est le pied !

Enfin des chaussures pour femmes spécialement conçues pour la marche nordique par tous les temps ! Celles-ci vous apportent flexibilité, accroche et relance (*Nordic Walk 900 noir/rose Newfeel*, 59,99 € chez Decathlon)



> Les bons bâtons

Facilitez vos séances de marche nordique grâce aux bâtons de marche nordique *Newfeel Propulse Walk 500* qui allient facilité d'utilisation et confort (39,99 €).



TROUVER UN CLUB

Sachez que la Fédération Française d'Athlétisme est délégataire de la marche nordique. Elle collabore avec la Fédération Française de Randonnée pour développer l'activité en France. À ce jour, 7% des clubs proposent ainsi cette activité. Que vous pratiquiez la marche nordique dans une perspective de santé, de bien-être ou de performance, peu importe, l'essentiel c'est de vous lancer ! ■ A.M.

Pour aller plus loin

> **Un vrai guide**
« La Marche Nordique » de Jérôme Sordello et Samuel Bernard, Amphora, 250 p., 24,95 €.



De l'oxygène dans ma déco !

La « green attitude » a le vent en poupe ! Tableaux végétaux, cloisons en herbe, plafonds gazonnés et autres idées originales : La nature a fait une apparition remarquée dans la décoration. Voici huit idées originales pour mettre son intérieur au vert.

Dans nos vies de plus en plus stressantes et hyperactives, rien de mieux qu'un retour à la Nature pour retrouver le goût de l'essentiel. Les créateurs et

décorateurs l'ont bien compris, c'est pourquoi ils proposent aujourd'hui de végétaliser l'intérieur de nos maisons et appartements, et à ne plus laisser les plantes uniquement

à l'extérieur, sur nos balcons, terrasses et jardins. La « green attitude » est désormais partout : papiers peints, meubles, objets de décoration, tapis et tableaux.

IDÉE N°1 : LE MUR VÉGÉTAL

Le mur végétal très à la mode dans certaines villes se décline désormais pour votre intérieur. Il vous permet d'inviter réellement la nature chez vous de

façon décorative. En plus de son simple aspect décoratif, le mur végétal rayonne de bienfaits : il permet une meilleure isolation thermique et acoustique, il a un effet bénéfique sur le climat ambiant, améliore la qualité de l'air et enfin il contribue à réduire votre stress. Vous trouverez un nouveau mur végétal d'intérieur, baptisé *Ouranos*, disponible sur lemurvegetalfrancais.fr. Vous pouvez choisir un mur





végétal intérieur ou extérieur, vivant ou stabilisé. C'est ce que propose la société *vertiwall.com* sur son site internet, avec un service design et création entièrement dédié à des projets sur mesure.

IDÉE N°2 : LE TABLEAU DE PLANTES

Le tableau végétal est un cadre de plantes pour la décoration intérieure, qui va du tableau de plantes dépolluantes qui purifient l'air pour votre bien-être

au tableau végétal stabilisé pour ceux qui n'ont pas la main verte, *Naturellement Déco* vous propose sur internet un large choix de formats et de coloris pour trouver les tableaux végétaux que vous cherchez. Leurs

tableaux de plantes vivantes sont envoyés en express dans un emballage spécifique afin que les plantes ne s'abîment pas pendant la livraison (32,50 € en format 20x20 cm). Et en plus d'être vert et écolo, c'est super beau !

Sans entretien !

Si vous aimez les plantes d'intérieur sans entretien, pourquoi ne pas craquer pour un tableau végétal ? C'est « la » grande tendance déco de l'année ! Réalisé avec des plantes stabilisées, nul besoin de l'arroser pour être au vert en toute saison (39 € sur *deco-vegetale.com*).



A faire soi-même !

Les kits pour créer un tableau végétal proposés dans les jardineries sont nombreux et équipés d'un cadre décoratif de dimensions variables. Il entoure un support en plastique doté de poches étanches qui permettent d'installer les plantes de votre choix. Sur *truffaut.com*, vous trouverez le kit prêt-à-planter « mon tableau végétal » au prix de 49,90 €.



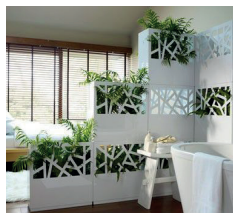


Quelles espèces choisir ?

Opter pour des espèces de plantes à croissance naturellement faible comme le fittonia, le ficus rampant, le pépéromia, l'hélixine, le saxifrage, l'hy-poestès, le pilea, la phalangère ou le lierre d'intérieur. Des jeunes plants de sujets tels que la cordyline, le dracaena, le pothos, le spathiphyllum, les misères, les fougères, le rhoéo et le syngonium sont proposés. Mais attention, avec le temps, ils atteindront leur taille adulte et prendront des dimensions plus importantes.

IDÉE N°3 : DES CLOISONS EN HERBE

Désormais, la mode est à l'allègement de nos intérieurs. Finies les pièces surchargées,



Cloison en bloc amovible Castorama.



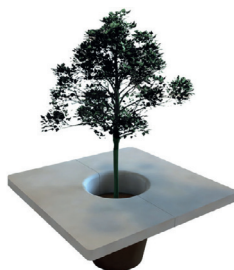
Des cloisons de séparation végétalisées originales.

vive les intérieurs rayonnants de lumière, où le blanc règne en maître et où les espaces sont séparés par des cloisons végétalisées originales. Cette solution économique, pratique et élégante permet de cloisonner les pièces sans les fermer, tout en apportant de la verdure.

IDÉE N°4 : DES MEUBLES JARDINIÈRES

La maison d'édition française Compagnie, fondée en 2003 par l'architecte Jean-François

Bellemère, éditeur de design, propose un ensemble de produits issus d'une collaboration entre les designers et des industriels français. La collection *Jardins d'intérieurs* est riche de jardinières et suspensions de toutes sortes, aussi désirables les unes que les autres pour végétaliser son intérieur. Sa table-pot est une pure splendeur : en deux éléments, elle permet de créer une surface plane sur un pot de 28 à 50 cm de diamètre, sans avoir besoin de couper votre arbre ou votre plante. Le pot devient un pied de table et le plateau magnifie la plante.



IDÉE N°5 : DES PLANTES STABILISÉES

Les plantes stabilisées sauront séduire les amoureux des plantes qui n'ont pas la main verte. Ces plantes ne nécessitent pas d'entretien, car elles



ont subi une modification anatomique qui n'a pas d'incidence sur leur aspect esthétique. Leur durée de vie est de plusieurs années, c'est pourquoi le coût à l'achat peut, parfois, être élevé. Par exemple, un palmier stabilisé est incontestablement une opportunité d'avoir un arbre exotique d'extérieur à l'intérieur. Pour meubler une salle décorée sur un thème tropical ou pour mettre un peu de soleil dans une décoration, il n'y a pas mieux. Mais vous pouvez aussi choisir d'autres arbres en fonction de vos goûts (de 299 à 599 € sur natureetstabilisee.com).

IDÉE N°6 : DES HERBES DANS MA CUISINE

Et pourquoi pas des herbes fraîches toute l'année dans votre cuisine ? Ce plateau vous invite à faire pousser plantes aromatiques pour parfumer votre pièce et vos bons petits plats. Chaque espèce apporte sa saveur particulière et a un usage différent. Lail des ours vous étonnera par l'intensité de ses feuilles. Le persil géant d'Italie accompagne tout en fraîcheur les crudités. La coriandre du Maroc est appréciée dans les plats méditerranéens. Le basilic fin vert est très intense et peu de feuilles suffisent à parfumer une salade de tomates. Le basilic citron est utilisé dans la cuisine Thaï. Le cerfeuil toujours vert



Les jardinières surélevées sont utilisables en extérieur comme en intérieur.

parfumera vos salades et le thym sera la touche finale à vos viandes grillées. Ces plantes ont été retenues pour leur simplicité et peuvent être cultivées en pot (1 ou 2 plants par pot) avant d'être répliquées en pleine terre dans votre jardin ou dans des pots plus grands pour gagner en vigueur (32 € le kit complet sur natureetdecouvertes.com).

IDÉE N°7 : DES JARDINIÈRES SURÉLEVÉES

Avec les jardinières surélevées, bassins et potagers WoodBlocX, redécouvrez le plaisir du jardinage sans mal de dos. Leurs kits peuvent vous aider à créer des plates-bandes surélevées, belles et pratiques, ajoutant forme, structure et couleur à votre espace intérieur et extérieur. Elles sont disponibles dans toutes les formes et toutes les tailles, pour réussir votre projet de jardin ou faire de votre espace intérieur un endroit exclusif. Elles sont faciles à construire, puisque les éléments utilisés sont légers et

ne nécessitent ni outils électriques ou savoir-faire particulier. WoodBlocX.fr n'utilise que du bois issu de forêts en gestion durable. Bref, en plus d'être beau, c'est écolo !

IDÉE N°8 : DU GAZON ARTIFICIEL

Les grands designers, les entreprises et les particuliers ont trouvé une nouvelle idée pour transporter la nature, de l'extérieur vers l'intérieur à travers l'utilisation du gazon artificiel. Laissez parler l'imagination en créant des espaces uniques, amusants et confortables. Ce faux gazon sans aucun entretien peut être utilisé partout, du sol au plafond, en passant par les murs, et dans toutes les



Un fauteuil... en herbe !

Voici l'idée ingénieuse du designer Nucleo : créer une structure en carton qui une fois remplie de terre et recouverte de quelques graines de gazon laissera place à un superbe fauteuil naturel et intégré dans votre jardin !



pièces : du salon à la cuisine, en passant par la chambre à coucher ou la salle de bain. Par exemple, les pelouses synthétiques proposées par Saint Maclou sont bluffantes de naturel (à partir de 6€ le m² posé). Effet garanti !

Vous l'aurez compris, plus besoin d'avoir la main verte pour faire venir la nature dans votre salon ! ■ A.M.



IDÉES +

« Ma déco en mode végétal » d'Estelle Meunier, Marie Claire Editions, 17,90 €.



Ma cuisine, une vraie

Ouverte ou fermée, classique ou contemporaine, monochrome ou multicolore, la cuisine est devenue en quelques années, une véritable pièce de vie, un espace central dans la maison, propice à la convivialité du foyer. Pourquoi ne pas utiliser votre temps libre à la relooker ?



La cuisine est l'une des pièces à vivre préférées des Français : 82 % d'entre eux déclarent que la cuisine est centrale dans la vie d'une famille. Synonyme de plaisir, lieu de convivialité avec les proches ou même propice aux grandes discussions, elle occupe, désormais, une place privilégiée. Aujourd'hui, elle est devenue une pièce principale, une sorte d'annexe du salon, occupé par beaucoup de monde. S'y déroulent mille activités plus ou moins calmes. La cuisine est aussi un espace refuge où l'enfant fait ses devoirs et où l'on reçoit ses amis.

ON Y PASSE DU TEMPS

La cuisine fait partie des deux pièces où les Français passent le plus de temps, pour 52 % d'entre eux. C'est le résultat d'une étude réalisée par le cuisiniste

10%

C'est le pourcentage des Français qui avouent avoir déjà fait l'amour dans leur cuisine !
(étude Ixina/OpinionWay)

Ixina. Pour 86 % des personnes interrogées, c'est à table, au cœur de la vie familiale, que l'on parle et que l'on échange le plus. En tant que pièce où l'on se réunit pour partager un repas en famille ou entre amis, la cuisine évoque de manière forte la convivialité (44 %), le partage (39 %) et le bien-être (25 %).

UN VRAI MARQUEUR SOCIAL

Certains vont jusqu'à considérer la cuisine comme un véritable marqueur social, notamment chez les hommes : 73 % des hommes interviewés éprouvent de la fierté

La pièce à vivre !



© Cuisine Rascal - Darty

Du conseil à l'aménagement, en passant par l'équipement, le suivi du chantier, Darty s'occupe de tout. La qualité du service étant le point fort de la marque. Une cuisine type avec électroménager coûte en moyenne 9000 euros.

vis-à-vis de leur cuisine, 13 % se déclarant même très fiers de cette pièce. La cuisine moyenne mesure 13,7 m² (entre 6 et 15 m² pour 69 % d'entre eux), est fermée et comporte un espace pour prendre les repas. 54 % des personnes interrogées possèdent une cuisine fermée et 70 % disposent d'un espace dédié aux repas, principalement une table (57%).

UNE PIÈCE CONNECTÉE

La cuisine reste une pièce du quotidien : 59 % des Français interrogés qui y consomment leurs repas le font de manière quotidienne. Point intéressant : les jeunes sont beaucoup plus sensibles aux éléments connectés dans une cuisine, notamment à une installation audio pour

écouter de la musique (62 %), mais également à un frigo connecté qui prévient lorsqu'il faut racheter un produit ou les informe sur la fraîcheur des aliments (50 %) ou encore à un plan de travail intelligent qui leur donne des recettes de cuisine et des conseils pour cuisiner leurs aliments (48 %).

OUVERTE OU FERMÉE ?

Alors que les cuisines ouvertes font leur première apparition aux États-Unis au milieu du 19^e siècle, en France, il faudra attendre le début des années 90 pour les voir arriver. Tout d'abord démocratisée, sous forme de kitchenette, la cuisine a conquis les mètres carrés au fil des années pour devenir une pièce de vie à part entière ouverte sur le salon ou la salle à manger. D'où le débat : "Faut-il une cuisine ouverte ou fermée ?". Les observations sur le terrain le montrent : dès que des enfants sont présents dans un foyer, la cuisine ouverte est souvent réaménagée pour être fermée. Le concept de la cuisine ouverte a été imposé par les promoteurs pour éviter la construction d'une cloison et d'une porte et faire accepter une taille de salon plus petite. Ils l'ont ainsi appelée cuisine américaine.

Révélatrice de personnalité !

La cuisine serait un révélateur de personnalité pour 73 % des hommes et 80 % des femmes interrogés par Opinion Way pour l'Atelier des Chefs. 46% d'entre eux vont plus loin, assimilant la cuisine à l'atelier d'un artiste. La cuisine reste un lieu de détente où la créativité de chacun peut courir pour 43% des personnes sondées. La cuisine a plusieurs significations pour 91 % d'entre eux « partager un moment », c'est l'occasion de « se raconter ses expériences culinaires ou ses voyages », pour 75 %, « de se confier » pour 56 % et pour 31 % « se disputer » !

RADIOSCOPIE FRANÇAISE

Ce sont, naturellement, les tranches des 35-44 ans avec 27% et des 45-54 ans avec également 27% qui forment le gros du contingent de ceux qui déclarent avoir un projet d'aménagement de la cuisine. De même, les familles avec 2 enfants (36%) ou 3 enfants (36%) sont les plus nombreuses à vouloir investir dans cet espace. Parmi les catégories socioprofessionnelles, ce sont les artisans-chefs d'entreprise (plus de 30%) et les ouvriers (plus de 25%) qui sont les plus nombreux à l'envisager. Ce sont dans les communes rurales (25%) et en région parisienne (27%) que les Français rêvent de travaux.

L'AIDE DES PROS

Monter sa cuisine chez soi peut vite devenir un casse-tête. C'est d'ailleurs pour cela que près de 70% des Français font appel à un professionnel. Et oui, ces dernières

2h22 PAR JOUR !

Chaque jour, les Français consacrent en moyenne 2h22 derrière les fourneaux et à prendre leur repas, ce qui représenterait en moyenne près de 21 jours -pour les femmes contre 18 pour les hommes- par an.

Le saviez-vous ?

Nos tiroirs et placards de cuisine s'ouvrent et se ferment en moyenne 100 fois par jour. Autant qu'ils soient solides !

La pièce la plus coûteuse !

En moyenne, 6500 € de budget sont à prévoir pour rénover entièrement une cuisine. Bref, c'est la pièce la plus coûteuse du foyer !

années, les cuisinistes connaissent un succès grandissant. Ils sont là pour vous aider à la conception et à l'aménagement de votre futur espace. Mais malheureusement, avoir la cuisine de ses rêves peut vite devenir onéreux. C'est la pièce la plus coûteuse de la maison avec en moyenne 6500€ de budget à prévoir pour la rénover entièrement !

DIFFÉRENTES SOURCES D'INFOS

Ceux qui s'investissent dans un projet d'aménagement de leur cuisine ont recours à un nombre important de sources d'information. Ils sont 59% à utiliser au moins 5 sources d'informations. Parmi les plus consultées ou sollicitées : les catalogues ou les brochures professionnelles viennent en tête. 81% des personnes envisageant de réaliser des travaux d'aménagement de leur cuisine les feuilletent. En deuxième position, la prise de conseils auprès de professionnels pour 75%. Enfin, Internet pour 74%. Les revues spécialisées conservent



But propose différents modèles allant de 300 euros à plus de 1500 euros. En ce qui concerne le service, un spécialiste suit l'avancée du projet de la création jusqu'à la livraison et le montage.

leur importance avec 62% de ménages les ayant consultées.

L'ERGONOMIE PRIVILÉGIÉE

C'est l'espace de préparation des aliments qui suscite le plus d'attention, pour 70 %. Vient ensuite l'espace cuisson pour 63% et en troisième position l'espace de stockage des aliments pour 62% du panel. Les Français font d'abord attention à l'ergonomie des lieux. Parmi les 5 espaces qu'une cuisine comporte (cuisson, préparation, stockage, nettoyage et consommation), émerge la prise en compte du confort d'usage dans les critères d'aménagement qui se reflète au niveau même de l'agencement de chaque espace considéré. Pour 33% des ménages interrogés, l'ergonomie est la caractéristique qui va susciter le plus d'intérêt au sein de ces 5 espaces, suivie par la qualité des sources de lumière et des meubles. L'attention portée à la « décoration » n'intervient dans les 5 espaces que pour 27% des sondés.

RELOOKING MODE D'EMPLOI

Refaire sa cuisine ne signifie pas nécessairement de se séparer de ses anciens

La France en retard

En matière de cuisine intégrée, la France fait partie des mauvais élèves en Europe. En effet, seulement 6 Français sur 10 possèderaient une cuisine équipée contre près de 80 à 90 % des Allemands, Anglais et Hollandais.

meubles. Avec quelques astuces, il est possible de redonner une toute nouvelle allure à vos meubles et de relooker sa cuisine. Refaire une cuisine peut donc être un simple rafraîchissement, ne nécessitant pas énormément de temps et d'argent. Vous pouvez changer le revêtement des façades des meubles ou les repeindre. Vous pouvez poser un nouveau plan de travail, choisir de nouvelles poignées de portes ou bien changer de papier peint ou de carrelage sur les murs... Il existe de nombreuses options, vous permettant de refaire cette pièce pour lui donner un nouveau look, simplement et rapidement. Vous pouvez décider de faire ça vous-même, sans faire appel à des professionnels.



Conforama, spécialiste des petits prix, propose deux solutions : la cuisine en kit ou la cuisine sur mesure. Une fois le modèle défini, il est possible d'opter pour la livraison et la pose. Une cuisine équipée coûte en moyenne 1500 euros.

Le prix, critère n°1

Pour 75 % des Français, le prix est le premier déclencheur d'achat pour une cuisine devant la qualité, le style et la couleur.

OPTIMISER L'ESPACE

Pour rentabiliser efficacement l'espace, travaillez sur la base d'un plan afin de prendre en compte les arrivées d'eau et les prises électriques. Ayez toujours en tête, la règle des 3 espaces minimum. Pensez à la circulation sur la base du

“triangle d’activités” qui découpe traditionnellement la cuisine en trois zones dédiées : la cuisson et la préparation, le lavage, et le rangement. Enfin, prévoyez suffisamment d’espaces de stockage. Ce sont eux qui assurent la fonctionnalité de la cuisine.

SE FAIRE ÉPAULER

Si vous souhaitez tout changer et refaire votre cuisine à neuf, dans cette phase de conception, il est utile de se faire épauler par un professionnel cuisiniste. Celui-ci vous aidera à faire les bons choix et à optimiser votre pièce selon vos besoins : nombre de placards, plan de travail, table ou bar pour les repas, revêtement de sol et de mur, système de ventilation, éclairage, etc. Il établira un plan, des vues de votre future cuisine en 3D afin d’être sûr de son agencement. Il va ainsi vous aider à tirer parti de votre espace tout en respectant les normes de sécurité liées à l’électricité et au gaz.

LES BONS ARTISANS

Une fois la conception de votre future cuisine effectuée, plusieurs corps de métier sont nécessaires pour réaliser les travaux : plombier-chauffagiste, plâtrier-plaquist, électricien, menuisier, etc. Si vous avez choisi de vous faire accompagner par un professionnel pour réaliser les plans (cuisiniste, architecte, architecte d’intérieur),

4 TYPES D'AMÉNAGEMENTS

- **Cuisine en I** : si votre cuisine est une pièce longue et étroite, optez pour un aménagement « en couloir », qui concentre toutes les activités et équipements d’un seul côté du mur.
- **Cuisine en L** : c’est un classique parmi les agencements de cuisine. Il permet de libérer de l’espace au centre et de créer, éventuellement, un comptoir ou un coin repas.
- **Cuisine en U** : un aménagement idéal pour une cuisine ouverte sur le salon. Il peut même remplacer une salle à manger. De quoi optimiser la surface disponible en restant fonctionnel.
- **Îlot central** : Vous pouvez aussi imaginer d’installer un îlot central pour une cuisine chaleureuse et ouverte.



Leader sur le marché français, *Schmidt* dispose de plus de 60 modèles avec des possibilités de couleurs intérieures et extérieures, des dimensions diverses et autres personnalisations infinies. Une cuisine familiale type avec électroménager coûte en moyenne 9000 euros.

il pourra aussi vous accompagner pour le choix des artisans. La plupart des professionnels proposent des services clés en main et des cuisines sur-mesure.

C’est le moment d’investir et de vous faire plaisir ! ■ N.S.

(Sources : *Credoc*, *Ixina*, *OpinionWay*)



Le site de *Lapeyre* propose un outil virtuel basé sur 35 modèles permettant de se faire une idée de sa future cuisine. Le prix des cuisines vendues hors électroménager et hors installation varie entre 549 et 2705 euros.

Relooking

Quelle peinture utiliser ?

Aujourd’hui les peintures de rénovation spéciales cuisine permettent de repeindre facilement n’importe quelle surface, et peuvent être appliquées aussi bien sur des meubles (bois, stratifié, laqué...), que sur un plan de travail, du carrelage ou encore une crédence. Désormais sans sous-couches, elles sont aussi conçues pour résister aux taches, à la chaleur, aux frottements, ainsi qu’aux détergents.

Je crée mon premier potager !

Alors que les prix grimpent, les consommateurs n'hésitent plus à faire pousser fruits et légumes chez eux. Cultiver son jardin est dans l'air du temps et les potagers fleurissent même sur les balcons ! Alors, comment s'y prendre pour avoir un potager chez soi ?

Par souci d'économie, les Français seraient plus nombreux à bêcher, planter, biner et sarcler. Ils achèteraient un peu moins de fruits et légumes et en planteraient un peu plus. Regardons de plus près comment s'y prendre, qu'on dispose d'un vrai jardin ou seulement d'un balcon.

SI VOUS AVEZ UN JARDIN

Jardiniers en herbe, ne vous précipitez pas sur les semis ! Avant de commencer le travail de la terre, vérifiez d'abord qu'elle n'est pas polluée. Pour cela, tentez de connaître l'histoire de votre parcelle et si nécessaire, faites-la analyser par un laboratoire.

1. Délimitez votre potager

Ensuite, délimitez le terrain : cette opération permettra d'adapter la taille du potager à

Commander par catalogue ?

Des semences, des bulbes, en passant par les outils, les vêtements et les accessoires, vous pouvez commander par catalogue et internet absolument tout ce dont vous avez besoin pour jardiner.



vos besoins. Pour cela, vous pouvez utiliser des piquets. N'oubliez pas de laisser un passage entre les semis : c'est la condition pour bien circuler dans votre potager. Pensez aussi à garder une place pour le compost et le châssis (sorte de mini-serre où l'on met les jeunes pousses). Enfin, réalisez un plan de plantations où chaque légume aura sa place en pensant à bien séparer les vivaces des annuels ou bisannuels.

2. Préparez le terrain

Voici venu le temps de préparer le terrain afin qu'il accueille les semis dans les meilleures conditions. Pour cela, utilisez une fourche bêche ou une grelinette. Ces deux instruments sont les plus adéquats pour aérer le sol. Si on souhaite élever des légumes exigeants en sel minéraux (c'est le cas de la citrouille), il faut déjà répandre à leur endroit du compost.

3. Plantez quand il le faut

• **Avant fin octobre**, vous devrez retourner la terre, sans chercher la profondeur,

juste pour «casser la croûte» sur 20 cm et tuer les mauvaises herbes, en laissant les vers de terre faire leur boulot d'aération en dessous !

• Laissez la terre en motte jusqu'à **début novembre**, et là, étalez du fumier déjà décomposé (pas liquide, trop chargé en azote qu'il serait néfaste). Patientez encore un peu, et **fin novembre** : Bottes, fourches, vous cassez les mottes et vous allez enfouir le fumier. Les coups de gel finiront d'émietter la terre.

• **Fin février**, vous ratisserez et votre potager sera riche pour recevoir vos plantations de printemps.

• **En avril**, libre à chacun de planter sous abris ou en pleine terre. Du côté des plantations sous abris, des aubergines, des choux de Bruxelles, des brocolis, des courgettes, des cardons et des artichauts feront l'affaire. Et en pleine terre, n'hésitez pas à semer des carottes hâtives (vous pourrez les manger dès juillet), du chou rouge, de la ciboulette, du crambe (choux maritime), du cresson, des épinards, du fenouil, des

Où jardiner à Paris ?

Plus de trente jardins partagés se répartissent dans Paris. Ils permettent aux citoyens de cultiver la terre dans un potager commun avec d'autres personnes.

poireaux, de la rhubarbe ou encore des aromatiques telle la mélisse.

- **A partir du mois de mai**, presque tous les semis sont possibles.

- **Au mois de juin**, vous pourrez mettre en terre les semis de radis et de salade.

4. Un potager, ça s'entretient

Arroser, ôter les mauvaises herbes, mettre de la paille aux pieds des légumes sont des actions nécessaires à leur bonne croissance. La paille évite que l'eau d'arrosage ne s'évapore trop vite. Donnez un tuteur aux légumes qui en ont besoin comme les tomates.

Tout au long de l'année, répandez des engrais verts pour enrichir le sol, le protéger et le nourrir en éléments minéraux. Récupérez autant que possible les déchets pour les mettre en compost. Quant à l'arrosage, il se fait au pied des légumes et non sur leur feuillage. Mais si le paillage est de qualité, vous pouvez l'espacez dans le temps.

5. Pensez à la rotation des cultures

La rotation des cultures est très importante, elle empêche les maladies de se propager d'une année à l'autre sur la même plante et les larves d'insectes spécifiques de se développer. Comment faire alors pour éviter cela ? Vous devez diviser votre potager en quatre sections. Vous allez alors changer l'emplacement de vos légumes d'un carré à l'autre chaque année.

SI VOUS AVEZ UN BALCON

Les personnes vivant en appartement ont aussi le droit de cultiver leurs propres légumes. D'ailleurs, il n'est pas nécessaire d'avoir une grande parcelle de terre pour planter des graines ou des plants.



1. Choisir vos contenants

Pour un mini-potager vous pourrez par exemple opter pour une jardinière standard, un bac à fleurs au sol, des pots de tailles diverses, une simple cagette en bois, des caisses de vin, une petite brouette ou des sacs en toile épaisse à pendre en hauteur. Plus le bac est grand et profond, meilleur sera le résultat, surtout pour les légumes à fort développement ou les légumes-racines. Vérifiez que les pots soient troués. Ceux en terre cuite étant poreux, l'arrosage doit être plus fréquent. La terre cuite vernissée et le plastique conservent plus longtemps la fraîcheur. Quant au bois, c'est un matériau très sain. Évitez les bacs à réserve d'eau : s'il pleut beaucoup pendant votre absence, les racines vont se noyer et s'asphyxier.

2. Privilégier un bon terreau

Utiliser un terreau contenant de l'argile et un amendement organique. Les terreaux spéciaux «potager» et «fraisiers» conviennent. Installez une couche épaisse des billes d'argiles ou de gravillons au fond des contenants afin d'assurer un bon drainage. Prévoir un apport de compost supplémentaire pour les plantes gourmandes.

3. Arroser manuellement

Rien ne vaut l'arrosage manuel « à la demande » pour assouvir les besoins des plantes. Un arrosage régulier est indispensable car, en pot, la terre sèche vite. Cependant, il est possible d'installer un arrosage automatique.

4. Bien choisir ce qu'on plante

Privilégiez des plantes qui se plaisent en pot et à l'exposition du balcon, car s'il

est presque toujours à l'ombre, l'éventail est très restreint. Cultivez à la mi-ombre les plantes qui aiment un sol frais (carotte grelot, laitue, radis...). S'il reçoit beaucoup de soleil, choisissez plutôt des tomates cerises, des herbes aromatiques, sans oublier les fleurs comestibles. Oublier en revanche les pommes de terre, courges ou poireaux, moins bien adaptés.

5. Et pourquoi pas un potager d'intérieur ?

Si vous préférez un potager d'intérieur, sélectionnez des herbes aromatiques faciles à cultiver et pouvant être installées dans la cuisine : le basilic, le cerfeuil, le persil, le thym, la ciboulette, la coriandre ou la menthe. Choisissez quelques légumes décoratifs, faciles à cultiver et peu encombrants : les tomates cerises, les piments, les mini-choux. Tournez-vous vers des légumes à croissance rapide : les radis, les laitues à couper. Plantez des fraisiers qui peuvent être installés dans des pots en colonne. L'aspect visuel est intéressant et la récolte abondante.

PLANTER, ÇA S'APPREND !

Et si vous n'avez pas la main verte, sachez qu'il existe des cours de jardinage où l'on peut apprendre à faire et à s'occuper de son potager. *La Maison du jardinage* propose des cours. Ils s'adressent aux jardiniers citoyens qui aiment pratiquer, toucher la terre, expérimenter par eux-mêmes et jardiner sur leur balcon, le rebord de la fenêtre ou en intérieur. Ces cours permettent de glaner des conseils et de découvrir tout ce qu'il faut savoir pour créer et entretenir un petit coin de verdure à Paris ou ailleurs. A bon entendeur... ■ I.N.

À LIRE

Votre guide pratique
« Un potager sur mon balcon »
de Philippe Asseray, Larousse,
144 p., 9,95 €.



UNE ANNÉE EN PLEINE FORME

30 bonnes résolutions à tenir !

Chaque année, dans la nuit du 31 décembre au 1^{er} janvier, on se le promet : « *Cette fois-ci, je tiendrai mes bonnes résolutions !* ». Et pourtant, chaque année, celles-ci sont rapidement mises au placard dès la fin janvier... ou même plus tôt. Pourtant, si l'on veut passer 365 jours en pleine forme, avec un moral toujours au beau fixe et un corps tonique, nous permettant de vaquer à nos nombreuses occupations personnelles, familiales et professionnelles, il va falloir faire quelques efforts et arrêter de remettre à plus tard ce que l'on peut rapidement mettre en œuvre pour améliorer notre santé. Voici 30 nouvelles et bonnes résolutions à suivre pour atteindre vos objectifs et relever avec brio votre défi !



***« Rien ne sert de courir,
il faut partir à point. »
(Jean de la Fontaine)***



BONNES RÉOLUTIONS

Et si on se faisait du bien ?

C'est décidé ! Cette année, on va enfin tenir nos nouvelles bonnes résolutions pour passer ce millésime 2019 en pleine forme. En voici plus de 30 conseillées par les meilleurs experts du bien-être, et à suivre si possible à la lettre, dans les domaines de la santé, de la nutrition, du sport et de la psychologie. Objectif : un corps et un mental au Top !



1. MA SANTÉ

➤ J'arrête de fumer

Chaque année, le tabac tue. Vous le savez. Mais c'est une véritable dépendance et la bannir est très difficile. Vous voulez arrêter de fumer et ne plus rechuter ? Téléchargez vite gratuitement l'ecoaching *Tabac info service* pour un accompagnement 100% personnalisé sur *tabac-info-service.fr*. Avec ce coaching en ligne nouvelle génération, transformez vos proches en supporters, contactez un tabacologue en cas de besoin et bénéficiez de contenus variés pour ne pas craquer dans les moments difficiles. Préparez-vous au jour J pour mettre toutes les chances de votre côté : choix de la méthode d'arrêt, stratégies pour résister, personnalisez le coaching selon vos motivations, vos inquiétudes et vos habitudes de vie, suivez en direct les bénéfices de votre arrêt sur votre santé et votre porte-monnaie, gérez votre poids et votre stress grâce à des conseils d'experts, des exercices et des vidéos de relaxation et de visualisation positive.

➤ J'évite les excitants

Le café et le thé noir ne sont pas mauvais pour la santé, bien au contraire, mais c'est l'excès qui peut être dangereux. Privilégiez plutôt le thé vert qui est antioxydant et passez au décaféiné après plusieurs tasses de la version traditionnelle. Buvez surtout de l'eau (1,5 à 3 litres), des tisanes, des smoothies sur-vitaminés de fruits et légumes frais. Évitez les sodas bourrés

de sucres et de toxiques, même en version « zéro » ou « light » à cause de l'aspartame. Ne buvez de l'alcool qu'à titre exceptionnel et du vin plutôt rouge (il est bon pour le cœur) sans dépasser un verre à chaque repas.

➤ Je pratique la modération

Tous les médecins vous le diront, c'est l'excès ou à contrario la frustration qui sont mauvais pour la santé. Et c'est vrai pour tout, sauf pour les câlins et l'amour en général. Donc, que ce soit en matière d'alimentation, de sport, de travail, d'utilisation de médicaments, veillez à respecter la juste dose, celle qui vous fait du bien et vous maintient en bonne santé.

➤ Je dors plus et mieux

C'est certainement la règle n°1 d'une bonne santé. Vous devez absolument dormir à heures régulières toutes les nuits, entre 6 et 8h par jour, en écoutant les signaux de fatigue de votre organisme. Pour cela, vous devez fuir les somnifères, le stress, les activités trop énergiques de fin de soirée, les écrans et la lumière avant de vous coucher. Le sommeil est de plus la meilleure des crèmes de beauté, qui vous fera le teint lumineux et les idées claires au réveil et vous permettra de vaquer à toutes vos obligations dans la journée.

➤ Je m'offre des temps de repos

Dans toute journée, il faut s'accorder des plages de repos, des temps morts et des pauses, surtout si vous avez un travail très stressant et fatigant. Levez-vous

Une année en pleine forme

de votre siège régulièrement pour vous étirer et bouger vos jambes, allez vous balader 5 mn en plein air, pratiquez la respiration ou la relaxation assise, faites des micro-siestes. Apprenez à gérer vos priorités pour ne pas être en permanence à 100%. Sachez trier l'accessoire du prioritaire et classer les urgences et celles qui ne le sont pas.

➤ Je fais un vrai bilan de santé

Depuis quand n'avez-vous pas vu votre médecin traitant, votre dentiste, votre gynécologue (pour un frottis notamment), votre dermatologue, votre ophtalmologiste, fait des analyses médicales pour vérifier vos taux ? Etes-vous à jour de vos vaccins ? Un nombre incalculable de maladies pourraient être évitées (diabète, cancer, etc) si l'on se faisait surveiller comme il se doit au moins une fois par an, quel que soit son âge ?

➤ Je n'oublie pas le dépistage

Nombre de cancers du sein, de l'utérus, de la prostate, du côlon et de la peau pourraient être soignés à temps grâce à un dépistage régulier. Ne jetez plus les convocations et prenez rendez-vous chaque fois que vous y êtes invité.

➤ Je fuis tout ce qui est toxique

On le sait à présent, les produits toxiques, chimiques, les allergènes, les pesticides, les parabens et tant d'autres substances sont partout (alimentation, cosmétiques, produits



Depuis quand n'avez-vous pas vu votre médecin traitant ?
Tous les ans, un bilan s'impose.

d'entretien...) alors qu'elles sont dangereuses pour la santé. Pour éviter d'acheter n'importe quoi, privilégiez le plus possible le bio, le naturel et utilisez des applis qui vous aident à connaître la composition des produits : Yuka, Kialito, Foodvisor, Inci Beauty, Pharmapocket, etc.

➤ Je mise sur le naturel

Que ce soit pour manger, pour vous soigner, pour vous faire belle, retrouvez le goût pour tout ce qui vient directement de la nature. Mettez plus de naturel dans votre vie et bannissez tous les ingrédients chimiques et ajoutés. Avez-vous testé les bienfaits de la naturopathie, de l'oligothérapie, de la phytothérapie, de l'homéopathie, des fleurs de Bach ?

➤ Je choisis des thérapies douces

Bien entendu, vous devez suivre les prescriptions et les

traitements de votre médecin. Mais pour éviter de tomber malade ou pour soigner tous vos petits mots et bobos du quotidien, faites confiance aux professionnels de la santé qui pratiquent des thérapies douces, essentielles pour se maintenir en forme comme l'ostéopathie, l'acupuncture, la sophrologie...

➤ J'oublie l'automédication

Arrêtez de croire tout ce qui est écrit sur les réseaux sociaux et d'acheter n'importe quel complément alimentaire sur internet ! Ne pratiquez plus l'automédication pour tout et à tout moment. Demandez conseil aux professionnels de santé : votre médecin, votre infirmière, votre pharmacien, votre ostéopathe. Ils sauront vous conseiller à bon escient et surtout éviter des interactions dangereuses ou des surdosages, qui peuvent vous empoisonner

ou avoir des conséquences dangereuses pour votre santé.

➤ Je fais de la prévention active

On le sait : Mieux vaut prévenir que guérir ! Et pourtant, tout le monde ne pratique pas une bonne prévention santé, comme booster ses défenses immunitaires en hiver, faire des bilans réguliers, se compléter en vitamines, minéraux et oligo-éléments, faire un contrôle chez l'ostéopathe, le dentiste ou le podologue..., s'échauffer avant une activité physique, s'étirer après le sport, bien s'hydrater avant d'avoir soif, bien se couvrir quand il fait froid, ne pas surchauffer sa chambre, aérer sa maison et son bureau chaque jour, lutter contre les allergènes, faire une detox régulière, etc. Tous ces petits gestes anodins sont pourtant essentiels pour éviter de tomber malades.

2. MA NUTRITION

➤ J'oublie les régimes

Les régimes excessifs, trop frustrants et réguliers sont à terme dangereux pour le métabolisme et la santé. Bien entendu, il est essentiel de veiller à ne pas être en surpoids et de se maintenir à un poids de forme, mais vous n'y arriverez pas par un régime qui une fois terminé vous fera prendre encore plus de kilos. Vous obtiendrez un vrai résultat par un rééquilibrage alimentaire coaché par un médecin, un nutritionniste ou un diététicien.

➤ Je réapprends à me nourrir

Une bonne santé passe d'abord par notre assiette comme le disait Hippocrate, le père de la médecine moderne. Or, nous passons notre vie à très mal nous alimenter : repas sautés ou pris trop vite sur le pouce, excès de nourriture industrielle bourrée de graisses, de sel et de sucres, mauvaises associations alimentaires, trop grosses quantités ingérées, grignotages incessants, pas assez de fruits et légumes frais riches en vitamines et antioxydants, trop de repas au restaurant ou en fast-food, excès en tous genres, menus trop alcoolisés... Réapprendre à se nourrir consiste à ne plus cumuler toutes ces erreurs nutritionnelles qui quand elles s'ajoutent les unes aux autres font le lit du diabète, de cancers, de problèmes cardiovasculaires et d'obésité...

➤ J'achète de bons produits

C'est pourtant simple : il faut acheter au maximum et consommer chaque jour, en fonction de son budget, des produits frais, naturels, locaux et de saison ! Et s'ils sont bio, c'est encore mieux.

➤ Je teste des petites diètes

Il ne s'agit pas ici de faire de longues périodes de diète, mais de décider une fois de temps en temps d'alléger et de nettoyer son organisme, en faisant une journée durant une mono-diète de légumes (en supprimant toutes les protéines animales) ou un jeûne séquentiel (ne plus s'alimenter pendant 12 à 14h consécutives en buvant beaucoup).

➤ Je pratique la détox

Dans la même lignée, il y a mille et une manières de détoxifier son foie et son organisme aux principaux changements de saison par exemple, comme faire une cure de jus de bouleau ou de *Desmodium*. Cela permettra de faire un nettoyage en profondeur de votre corps en le

vidant de toutes les toxines qui le surchargent et le fatiguent inutilement. Des séances d'irrigation du côlon sont également très bienfaites une à deux fois dans l'année.

➤ Je cuisine maison

Si vous avez un petit potager dans votre jardin ou sur votre balcon, ce sera encore mieux, mais ce n'est pas donné à tout le monde. En revanche, on peut tous décider d'arrêter d'acheter de la nourriture industrielle toute prête et de cuisiner de bons petits plats maison à partir de produits frais. Ça permet en plus de faire des économies vraiment importantes et ça ne prend pas plus de





temps que ça, si on apprend à bien s'organiser et à prévoir ses menus à l'avance.

➤ Je me fais plaisir

Manger doit avant tout rester un plaisir, pour soi et à partager. Même si on vit seul, il est essentiel de se préparer de vrais repas colorés, appétissants, sains et gourmands. On mange beaucoup moins quand c'est aussi beau que bon, c'est prouvé ! Il faut donc prendre le temps de préparer, décorer, bien mâcher et déguster.

➤ Je prends le temps de manger

Pour combler le bol alimentaire et ne pas manger en trop grosse quantités, il faut mastiquer au moins 10 fois chaque bouchée. Si vous avalez votre repas en 2 mn chrono, vous ne serez pas rassasié, vous n'éprouverez aucun plaisir et en plus, vous serez lourd, ballonné et vous grossirez.

➤ Je réduis mes portions

Les Japonais pratiquent cette méthode qui consiste à sortir de table en n'étant jamais complètement rassasiés. Pour éviter les repas trop chargés, prenez l'habitude de vous servir dans des assiettes plus petites, de réduire les proportions et de ne jamais vous resservir d'un même plat.

3. MON ACTIVITÉ PHYSIQUE

➤ Je marche 30 mn par jour

Si vous ne deviez avoir qu'une seule activité physique quotidienne, ce devrait être celle-là : marcher tous les jours au moins 30 minutes à un bon rythme, en vous tenant bien droit et en balançant les bras de chaque côté du corps. C'est idéal pour se maintenir en bonne santé, se protéger de douleurs dorsales, éviter la fonte musculaire, doper les endorphines, et garder un bon moral en luttant contre le stress.

➤ Je m'aère au quotidien

Pratiquer une activité physique en extérieur permet d'associer les effets bénéfiques de l'exercice avec le contact de la nature. Le sport en plein air est bon pour le corps comme pour l'esprit. Le premier des bienfaits du sport en plein air est de lutter contre les effets du stress. Pratiquer une activité physique dehors, de préférence au contact de la nature, permet de s'oxygéner, d'arrêter de ruminer, de faire baisser son niveau d'anxiété.

Pour profiter de cet effet positif sur l'humeur, il suffit de sortir marcher ou courir de préférence dans un coin de verdure comme une forêt ou, si vous habitez en ville, dans un parc près de chez vous.

➤ Je fais des cures de remise en forme

Chaque année, accordez-vous une pause dans un centre de remise en forme : thalasso,



30 minutes d'activité physique au grand air dans un parc ou une forêt sont à prévoir dans votre agenda au minimum 3 fois par semaine !



balnéo, thermes ou spa. Dans un site marin privilégié, la thalassothérapie est l'utilisation combinée dans un but préventif ou curatif, des bienfaits du milieu marin qui comprend : le climat marin, l'eau de mer, les boues marines, les algues, les sables et autres substances extraites de la mer. Sans vocation thérapeutique, les centres de remise en forme ont la caractéristique de pouvoir se situer n'importe où, puisqu'ils n'ont pas de contrainte climatique. Ils rassemblent une panoplie de prestations liées à la forme et au bien-être, équipés de piscines, jacuzzis, parcours aquatiques, saunas, hammams. Les cures de remise en forme sont semblables à celles que l'on trouve dans les centres de thalassothérapie, utilisant les bains et les douches en eau « courante ».

➤ Je cherche la lumière

Pour éviter chaque année une forme de dépression saisonnière en hiver, il faut chaque jour faire des bains de lumière, en sortant marcher au soleil ou en faisant des séances de luminothérapie. Ne pas hésiter à partir en week-end ou en congés au soleil ou à la montagne, faire des activités de plein air chaque fois qu'il fait beau ou que le temps s'y prête.

➤ Je me mets au vélo

L'idée c'est de bannir au maximum les trajets en voiture ou en transport en commun, en privilégiant un mode de déplacement sportif et gratuit, aussi bon pour notre corps, que notre mental et notre porte-monnaie. Le vélo en est un comme la

marche à pied. Faites des balades en famille, allez acheter le pain à vélo. Vous ferez un vrai sport cardiovasculaire sans trop vous fatiguer.

➤ Je bouge et me muscle sans en avoir l'air

Il y a mille et une idées pour cela : prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, faire ses courses à pied ou à vélo, aller danser avec ses amis, jardiner, faire le ménage à fond, trier ses placards, pratiquer la gym sur son fauteuil de bureau ou contracter ses muscles et son ventre en cuisinant ou en pleine séance de repassage ! L'activité physique, ce n'est pas que le sport. Plus on bouge, plus on se dépense, plus on brûle de calories, mieux on dort et plus on est en bonne santé ! Un vrai cercle vertueux !

➤ Je choisis un sport plaisir

Chaque année, on se dit qu'on va s'inscrire à la piscine municipale ou dans un club de sport, on s'abonne, on y va deux trois fois, plus on abandonne ! Le sport, ce doit être un plaisir, pas une corvée ! Pour transformer cette activité en joie, il faut tester plein de sports différents et trouver celui qui correspond vraiment à nos attentes, nos besoins, notre âge et notre mode de vie. Peut-être n'aimez-vous pas les vestiaires collectifs, dans ce cas, pourquoi ne pas investir dans un tapis de course ou un vélo elliptique à la maison ? Si vous n'aimez pas vous mouiller les cheveux, pourquoi ne pas choisir l'aquabike plutôt que la natation ? Si vous n'êtes pas de

nature sportive, pourquoi ne pas essayer un sport doux comme le yoga, le Pilates ou la marche nordique ? Le tout c'est de trouver ce qui vous fait du bien et de vous y tenir. L'important, c'est la régularité de l'effort et non son intensité.

4. MON MENTAL

➤ Je fais une digital detox

On vit à 100 à l'heure et on est tout le temps débordé, sans parler de la saturation de mails, de sms, de messages et commentaires sur les réseaux sociaux. Pour retrouver un peu de modération dans cette « infobésité », on pratique une fois par an une digital detox, en partant se mettre au vert sans ordinateur, sans internet et sans smartphone. Si, si, c'est possible, et ça fait un bien fou !

➤ Je m'occupe de moi

On s'occupe de tellement de personnes et de choses à la fois, qu'on n'a plus jamais le temps de s'occuper de soi. C'est pourtant essentiel pour se maintenir en parfaite santé physique et mentale. Donc, chaque semaine,





on se bloque deux plages de 2 heures rien que pour soi, pour se faire plaisir et varier les activités de bien-être : séance chez le coiffeur, shopping, massage, bain relaxant à la maison, séance de méditation ou de relaxation, bouquiner, ne rien faire et rêver, marcher dans la nature, prendre le thé avec des amis, promener son animal de compagnie, aller au ciné...

🔄 Je m'allège

La surconsommation de tout, tout le temps, est le mal des temps modernes. On consomme trop, on achète trop, on stocke trop, on bosse trop, on fait trop de choses à la fois... Se poser pour réfléchir à sa vie, à ses priorités, à ses vrais besoins est essentiel pour aller mieux dans sa tête et dans sa vie. Donc on allège ses

placards, son corps, son mental, sa vie !

🔄 Je prends le temps

On fait tout trop vite et souvent mal. Et ensuite on s'en veut. On conduit en répondant au téléphone (alors que c'est dangereux et interdit), on mange en regardant la télévision ou ses mails, on parle à ses enfants en faisant sa paperasse... On manque de

temps et pourtant on passe sa vie à rajouter des obligations à son programme. Là encore, il faut faire le tri et gérer ses priorités. La règle, ne faire qu'une chose à la fois, la faire bien et en pleine conscience !

🔄 J'apprends à dire non

Même si c'est par gentillesse, on se pourrait la vie en répondant à des sollicitations inutiles, des réunions qui ne servent à rien, des obligations sociales qui nous pèsent, des services en pagaille à des gens qui ne nous les rendent jamais. Apprendre à dire non quand les autres exagèrent ou nous en demandent trop est une règle essentielle pour ne pas risquer à terme un burn out.

🔄 Je fuis les toxiques

Nous sommes entourés de gens géniaux et bienveillants mais également de personnalités toxiques, jalouses et envieuses, dans notre vie professionnelle mais aussi dans notre cercle relationnel et familial. Pour être heureux et ne pas se gâcher la vie inutilement, il faut décider une bonne fois pour toutes de ne fréquenter que des gens qui nous veulent du bien et de fuir tous les pervers et manipulateurs. Dans la vraie vie comme sur les réseaux sociaux ! A bon entendeur...

🔄 Je positive

Même si vous n'êtes pas au mieux de votre forme et de votre moral par moment, inutile de ruminer, de ressasser et de tourner en boucle. Voir le verre à moitié plein est mieux qu'à moitié vide, car il y a forcément

des choses qui vont bien dans votre vie. Décidez de cultiver chaque jour la positive attitude et l'optimisme en notant à votre réveil et à votre coucher toutes les choses pour lesquelles vous avez de la chance ou du plaisir. Vous verrez, ça marche et ça permet d'attirer toutes les bonnes vibrations de votre entourage et de l'univers !

➤ J'apprends à m'aimer

on a tous 50 bonnes raisons de s'aimer. Première règle : pour développer notre estime de soi, il faut se connaître. Le professeur Sidney B. Simon, de l'Université du Massachusetts, propose cet exercice à ses étudiants : dresser la liste de « 50 bonnes raisons de se respecter », comme notre grande disponibilité ou notre bonne humeur. Les exemples ne manquent pas, il suffit d'y penser. « Quand on fait cette liste et qu'on la compare avec celle des autres, explique le professeur Simon, on prend conscience qu'on ne se respecte pas toutes pour les mêmes raisons. Et c'est là qu'on commence à changer. On peut hausser notre estime de soi lorsqu'on possède notre fameuse liste de raisons de s'estimer. De plus, comme elle met en valeur nos points forts, on peut s'y référer quand notre estime montre des signes de défaillance ! »

➤ Je passe du temps avec mes proches

On ne peut pas être heureux tout seul. On a tous besoin d'aimer et d'être aimé pour alimenter nos hormones du bonheur. Pour cela, la meilleure

recette est de passer du temps (pas forcément en quantité mais en qualité) avec tous ceux qui nous sont chers. Cela permet de dialoguer, d'échanger, de partager ses joies et ses peines. Alors, ne restez pas seul dans votre coin, multipliez les occasions de passer du temps avec compagnon, enfants, parents, amis. C'est le sel de la vie, donc la base d'une bonne santé !

➤ Je lâche prise

On se rend sans cesse malheureux à vouloir changer ce qui ne dépend pas de nous. Or, c'est impossible, c'est comme se taper la tête contre un mur ou se battre contre des moulins à vent. Il faut donc faire sien cette citation de Marc Aurèle : « Que la force me soit donnée de supporter ce qui ne peut être changé et le courage de changer ce qui peut l'être mais aussi la sagesse de distinguer l'un de l'autre. » Pour cela, il faut apprendre à lâcher prise et accepter l'impermanence de l'existence.

➤ Je profite de l'instant présent

La majorité des pys et des experts en développement personnel nous invitent à pratiquer la pleine conscience en vivant l'instant présent au maximum comme s'il était le dernier.



S'asseoir, être heureux chez soi ou ailleurs, apprécier les merveilles qui nous entourent, respirer et faire un avec la nature. Être là, tout simplement, pleinement. Et si nous apprenions dès cette année à goûter ce sentiment de paix et de sérénité et à l'appliquer tout le temps ?

➤ J'ai le sourire

Avez-vous remarqué comme le simple sourire d'une personne vous met immédiatement du baume au cœur, de bonne humeur et ensoleille votre journée ? Alors faites pareil, souriez à ceux que vous aimez mais aussi aux inconnus. Même si la vie est difficile parfois, il y a quand même toujours mille et une raisons de se réjouir et de sourire. Alors faites-le, c'est communicatif ! Et puis, créez et cultivez toutes les occasions de rire.

➤ Je cultive la gratitude

La gratitude est, avec la générosité, l'un des plus puissants exhausteurs de bonheur. Telle est la conclusion à laquelle est arrivée la psychologie positive, appelée aussi science du bonheur. Dire merci à la vie, merci aux gens que nous aimons, merci à ceux qui nous ont aidés, est en réalité directement lié au fonctionnement et à la base de notre santé émotionnelle. La gratitude est un état d'esprit permettant de reconnaître que l'on est redevable pour ce que nous possédons, pour ce que les autres font pour nous, pour ce qui nous entoure. C'est apprécier autrui, s'intéresser aux autres et admettre la valeur de l'autre. C'est le sentiment

qu'on éprouve pour chaque cadeau de la vie, chaque service rendu, une bénédiction dont on se sent reconnaissant. La « Gratitude Attitude » permet de regarder l'avenir positivement en privilégiant sa santé tout autant mentale que physique.

Enfin, pour cultiver une grande forme tout au long de l'année à venir, votre toute dernière résolution doit être de tenir sur la durée toutes ses belles promesses et de relire cet article régulièrement comme un rappel à l'ordre de tout ce qui est vraiment bon pour votre santé ! ■ V.L.

POUR VOUS AIDER

Guide pratique

Voici la première boîte à fiches de développement personnel pour les Nuls : pour un coaching et de la bonne humeur toute l'année ! Cette année, vous allez vous réformer en profondeur en vous fixant des challenges réguliers : Je deviens zen



avec des exercices pratiques ; Je muscle mes neurones avec des jeux de mémoire ; Je me cultive avec des sagesse du monde entier ; Je me sculpte un corps de rêve avec un peu de sport ; Je mange sain avec des recettes délicieuses. Et en bonus : un carnet pour noter vos challenges chaque mois !

« Boîte à questions - Les bonnes résolutions pour les Nuls », First, 192 p., 10,99 €.

La grippe n'est plus une fatalité !

Le froid est arrivé et avec lui les premiers états grippaux. En cause, la fatigue, le surmenage, la baisse des défenses immunitaires et des virus et bactéries qui se propagent à vitesse grand V. Pour éviter d'être contaminé par la grippe hivernale, des mesures de prévention s'imposent au quotidien.



LE PORT DU MASQUE PEUT S'IMPOSER

Le port du masque est recommandé lorsque le virus grippal est considéré comme dangereux ou que votre système immunitaire est affaibli. Il peut aussi être porté à titre uniquement préventif.

ÉVITER LA CONTAGION

La grippe est très contagieuse. Elle se transmet de façon très simple par les gouttes d'eau contaminée que notre corps émet lorsque nous éternuons, toussons, et même respirons. Dans ces conditions, il serait presque logique que nous tombions tous malades. Pourtant ce n'est pas le cas. Pour être malade, il faut en premier lieu, avoir reçu une certaine dose de contamination, et en second lieu, présenter un terrain plus favorable ou une moindre résistance.

L'INCUBATION EN QUESTION

La période d'incubation est courte : de 24 à 48 heures. La période de contagion normale est d'environ six jours à compter du jour qui précède les premiers symptômes. Des symptômes que nous connaissons bien : fatigue, maux de tête, fièvre parfois brutale et sévère, frissons, douleurs articulaires sont habituels. Le nez est encombré, la toux se déclare, bref rien ne va plus ! Certains l'ont de façon atténuée, d'autres non. Le plus pénible reste la fièvre, qui monte assez rapidement, ainsi que les courbatures qui exténuent le malade. Autant dire que l'on reste en petite forme pendant une bonne semaine après la guérison.

LE TRAITEMENT DE LA GRIPPE

Les médias nous l'ont tellement répété, nous savons à présent par cœur la devise : « pas d'antibiotiques pour les virus ». Il faut attendre que cela passe naturellement avec l'aide de sirop contre la toux, de décongestionnant nasal et surtout de paracétamol. Il convient de boire beaucoup pour lutter contre la fièvre qui déshydrate. En tout, il faut une semaine de jours pour se sentir mieux. Des antibiotiques peuvent cependant être ordonnés dans le cas où l'affaiblissement de l'organisme aurait provoqué une autre maladie ou en cas de complications.

LES PRINCIPALES VICTIMES

En ce qui concerne la grippe saisonnière, ce sont environ 2 500 personnes qui meurent

2 SOLUTIONS HOMÉOPATHIQUES EFFICACES !

• **Oscillococcinum** trône au hit-parade des ventes en pharmacie. Même s'ils ne sont pas efficaces contre la grippe A, ces petits granules homéopathiques sont plébiscités par de nombreux Français pour prévenir la grippe saisonnière.

• **Influenzinum** : la présentation de ce remède homéopathique sous forme de dose-globule est pratique. Il faut vider le contenu entier de la dose sous la langue, à distance des repas, et sans toucher les globules avec les doigts. La posologie en prévention de la grippe est : une dose d'*Influenzinum* 9CH par semaine pendant un mois, puis une dose par mois les mois suivants tant que l'exposition au virus grippal persiste.

en France chaque année sur plusieurs millions de malades (de 2 à 7 millions en fonction des hivers). Les décès concernent quasiment tous des personnes fragilisées et/ou âgées.

Grippe traditionnelle ou pas, les plus exposés au risque sont les personnes âgées de plus de 70 ans, celles qui souffrent d'un système immunitaire déficient, les victimes de maladies chroniques, les nourrissons et prématurés, les personnels médicaux. Les enfants sont globalement plus souvent infectés que les adultes, et les tout petits risquent une hospitalisation s'ils ont moins de six mois.

LES MESURES DE PRÉVENTION

➤ 1. Se laver régulièrement les mains

Se laver régulièrement les mains avec savon et solutions hydro-alcooliques, sans oublier de se couvrir la bouche et le nez avec un mouchoir lorsque l'on tousse ou éternue (et jeter le mouchoir ensuite !) sont des précautions valables pour toutes les maladies contagieuses. Les solutions hydro-alcooliques existent depuis longtemps



10 HUILES ESSENTIELLES CONTRE LE RHUME

Cannelle de Chine, Citron, Eucalyptus, Laurier Noble, Myrte, Niaouli, Pin, Ravintsara, Romarin cinéole, Saro (L'huile essentielle de Mandravasarotra, (son autre petit nom) est une formidable anti-infectieuse qui peut non seulement lutter contre les infections virales mais aussi contre les infections locales (de la bouche, de la peau, du système urinaire...).



et sont efficaces contre virus, bactéries ou champignons. Pratiques, puisqu'elles ne nécessitent pas d'eau, il faut quand même prévenir les enfants de ne pas en déposer dans les yeux, les muqueuses, ou sur une plaie. Et bien entendu, de ne pas les boire !

➤ 2. Éviter les contacts avec les malades

Pour éviter autant que faire se peut la contagion, il faut bien entendu éviter tout contact avec les malades, et ne pas se mettre à portée d'éternuements. Par exemple, mieux vaut prévenir le médecin de son état plutôt que de patienter dans la salle d'attente et risquer de contaminer d'autres personnes.



➤ 3. Éviter le contact avec certains objets

La contamination se fait à la vitesse de l'éclair via des objets quotidiens, tels que verres, poignées de porte, etc. Mieux vaut donc prendre ses précautions avec les objets intimes, même s'ils paraissent inoffensifs. Boire dans son verre et utiliser sa propre brosse à dents ou serviette de toilette sont de simples gestes qui évitent parfois une contamination. Les objets contaminés tels que mouchoirs par exemple ne doivent normalement pas être manipulés par d'autres personnes et être jetés systématiquement dans une poubelle.

➤ 4. La vaccination

Elle reste le meilleur traitement préventif contre la grippe. Selon le principe du vaccin, on injecte des particules de virus inactivées. Une seule injection pour la grippe traditionnelle à faire suffisamment tôt, car l'immunité ne se concrétise qu'une quinzaine de jours après pour une durée de un an. Du moins pour environ 80% de la population vaccinée, car en effet le vaccin n'empêche pas une partie de la population de l'attraper, mais dans ce cas, de façon atténuée. Lorsque l'on a déjà eu à souffrir d'une forte grippe, la différence est appréciable. De rares personnes ne supportent pas le vaccin, c'est la raison pour laquelle il faut consulter le médecin pour valider la compatibilité, en particulier dans le cas de certaines allergies (à l'œuf notamment) ou de femmes enceintes.

➤ 5. La prise de médicaments antiviraux

Les antiviraux ne sont généralement donnés que dans le cas de virus mutants et non pas dans le cas de la grippe traditionnelle. On a beaucoup parlé du *Tamiflu* par exemple, mais la prescription ne se fait qu'après consultation médicale. Il s'agit bel et bien de médicaments - non pas d'un

ÇA MARCHE !

La vaccination a débuté il y a plus de quarante ans en France et la médecine dispose d'un très bon recul sur son efficacité, qui est excellente. Les effets secondaires sont mineurs et transitoires. Il peut arriver que la zone de l'injection soit un peu douloureuse ou gonflée, mais cela passe rapidement.

dispositif préventif - donnés en priorité à des personnes présentant un risque d'aggravation pulmonaire.

➤ 6. Renforcer le système immunitaire

Cela peut se faire de façon différente, et les possibilités sont variées en fonction des intérêts des patients. De nombreux Français ont leur propre recette de grand-mère, basée sur des produits naturels à base de plantes mais qui n'en sont pas moins efficaces.

Parmi eux, les probiotiques qui aident le système immunitaire à lutter contre virus et bactéries. Ces micro-organismes vivants permettent d'activer et de stimuler notre immunité lorsqu'ils sont alliés à des prises de vitamines et minéraux. Les huiles essentielles sont aussi une façon de se protéger. Les plantes et huiles ont en effet des propriétés bactéricides pour certaines et permettent de renforcer l'immunité.

➤ 7. Isoler le malade

Le malade aussi doit adopter un comportement responsable. Pas d'embrassades, ni de câlins pendant cette période. Il faut ainsi savoir que dormir dans le même lit qu'un malade multiplie par deux les chances d'attraper la grippe ou un état grippal ! ■ M.V.

SOIGNER UN MAL DE GORGE

Dès les premiers symptômes, prendre une cuillère à soupe de miel avec 3 ou 4 gouttes de jus de citron frais.

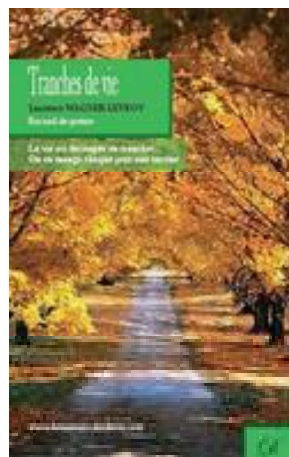
Tranche de vie

Une poésie simplement

Si vous voulez découvrir la poésie populaire, je vous suggère de commencer par les poèmes de Laurence Wagner Levkov. Ainsi quand vous sortirez de ce monde, au lieu de réciter les sempiternelles auteurs classique, vous pourrez satisfaire votre auditoire avec de la poésie charmante sans prétention et surtout très touchante. Ce recueil nous fait découvrir la verve populaire et charmante de l'auteur, simple et efficace ou se côtoient amitié, amour, nature, ces thèmes tellement représentatif de notre société actuelle.

Ce recueil nous fait découvrir la verve populaire et charmante de l'auteur

C'est un petit livre plein d'humour et d'espoir, dont le titre « tranche de vie » résume parfaitement son contenu. En effet, l'auteur à travers son écritures nous offre un peu d'elle-même, ces espoirs, ces amis, sa souffrance ou encore son amour pour Paris ou la nature. Un voyage en terre Wagner-levkov qui est aussi une entrée dans l'univers de la simple mais touchante poésie. Cette lecture est un grand plaisir.



Tranche de vie
Des auteurs, des livres
www.laurencewagner.com
ISBN : 978-2-36497-045-8
Prix : 16 €

C'est un petit bonhomme content de voyager
Sa joie de vivre force le respect
Il est le centre d'attraction
Son charme est entré en action

C'est un bébé joufflu
Aux petits doigts dodus
Il sourit aux voyageurs
C'est un vrai bonheur

Il mâchouille sa tétine toute usée
Par les nombreuses tétées
Il a faim ; il grignote
Avec ses trois quenottes

Les doigts de son grand-père
Tout en scrutant sa grand-mère
Ses a-reu retentissent dans le train
Avec force, avec entrain

Vive le voyage en si bonne compagnie
Qui nous réjouit, qui nous ravit

Bébé charmeur
extrait de *Tranche de vie*

Elle se poste devant la grande surface
Chaque matin à la même place
Puis à douze heures disparaît sans laisser de trace

Son visage émacié
Est osseux, creusé
Blafard, fatigué

Tout le monde la bouscule
Personne ne la calcule
On la trouve ridicule

Pourtant elle dit bonjour d'une voix fluette
On croirait qu'elle est presque muette
Immobile, elle guette

Cachée dans sa longue jupe noire
Emmitoufflée dans son châle noir
Elle attend, elle garde l'espoir

Miracle : aujourd'hui, elle a reçu dix euros
C'est un beau cadeau
Elle achètera à manger et de l'eau

Elle
extrait de *Tranche de vie*

LE CHANVRE

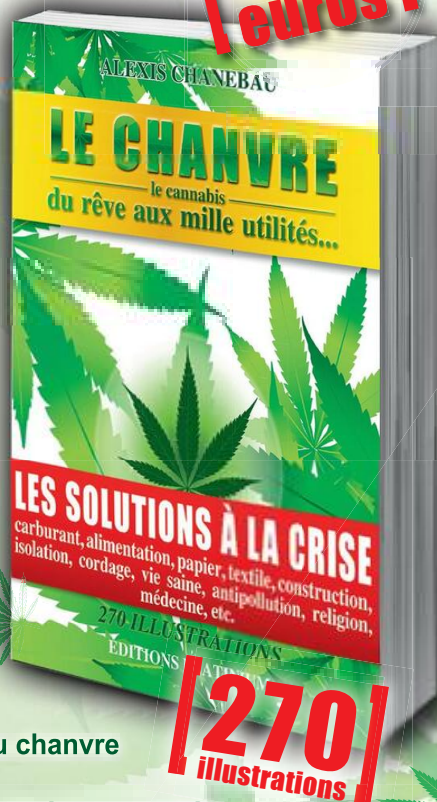
le cannabis

Du rêve aux mille utilités...

19
euros

LES SOLUTIONS ÉCOLOGIQUES À LA CRISE...

- ✦ CARBURANT : 10 000 litres de méthanol par hectare en 2 récoltes.
- ✦ Le chanvre produit 4 fois plus de PAPIER que le bois en 4 mois, éviterait la déforestation (75% de la production papetière mondiale en 1883).
- ✦ Meilleur matériau pour l'ISOLATION et la CONSTRUCTION, solution à la pénurie de sable.
- ✦ Meilleur TEXTILE bio, nécessitant 11 fois moins d'eau que le coton et beaucoup plus résistant.
- ✦ Meilleur producteur de plastique de cellulose biodégradable, sans pollution.
- ✦ Meilleur ALIMENT nutritionnel : la graine du chanvre (protéine végétale).
- ✦ Plante maîtresse pour PURIFIER les sols pollués ou irradiés.
- ✦ Panacée de la MÉDECINE naturelle, traite de nombreuses maladies : Alzheimer, asthme, Parkinson, cancers, sclérose, glaucome, diabète, etc.
- ✦ Champion du monde du captage de CO₂.
- ✦ Aucun PESTICIDE, INSECTICIDE ou FONGICIDE pour la culture du chanvre.



270
illustrations

COUPON À DÉCOUPER ET ENVOYER REMPLI À :

Lafont Presse,
53, rue du chemin vert,
92300 BOULOGNE BILLANCOURT.

Pour recevoir votre exemplaire du livre à **19 euros**
"LE CHANVRE (le cannabis) du rêve aux mille utilités.."

Joignez un chèque de 23 euros^{TTC} frais de port compris
à l'ordre de **Entreprendre**.

VOS COORDONNÉES :

Mme/M.

N° Voie

Code postal

Ville

Courriel

YOGA

Bouger en communiant avec la Nature !

PROFITER DES ÉNERGIES DE LA NATURE ET
DE PAYSAGES SUBLIMES POUR DÉCOUVRIR
OU PRATIQUER LE YOGA EST UNE SOURCE
INÉPUISABLE DE BÉNÉFICES POUR LA
SANTÉ. NOTRE ENQUÊTE EN PLEIN AIR !



Il n'y a pas d'âge pour faire du yoga, ni pour commencer à le pratiquer. Ce n'est ni un sport, ni une compétition, c'est un travail avec notre propre corps, pour la paix de notre esprit, à notre propre rythme et en respectant nos propres limites. D'où l'intérêt supplémentaire de faire du yoga en extérieur, une activité bienfaisante et propice pour retrouver l'essence des 5 éléments qui composent nos koshas.

ÉCOUTER SES BESOINS & SES RESSENTIS

Chaque personne a son endroit favori pour se ressourcer et prendre une pause dans son quotidien. Que ce soit dans un parc, une prairie, en forêt, autour d'un lac, dans la montagne, près de la mer, dans le désert... La nature nous offre bien des richesses et les espaces verts sont des sources inépuisables d'oxygénation de nos neurones et de nos cellules.

Prendre une pause et reconnecter nos sens avec la nature nous apporte tellement de bienfaits, alors, pourquoi s'en priver ? Dès que le temps le permet, essayez de pratiquer le yoga en extérieur, ainsi que des séances de relaxation ou de méditation (guidées ou non) en pleine nature. Rien de tel qu'une séance en extérieur pour vous imprégner davantage d'une clairière apaisante bordée d'arbres centenaires, du bruissement des feuilles bercées par le vent, de l'écoulement continu d'une cascade ou d'un ruisseau, d'une vue montagneuse ouverte sur l'horizon. Tous vos sens seront ainsi en éveil. Les odeurs, les sons, les images et les sensations qui se présentent alors à vous sont différentes car influencées par cet environnement naturel. Vous en ressortirez apaisé et nourri d'une énergie universelle, celle de la terre. L'air pur, l'odeur de la forêt, le souffle du vent, le calme du lac... tout est en place et offert pour profiter du moment présent.

SOUFFLER & S'OXYGÉNER

Notre corps comme notre mental ont besoin de ces moments loin du tourbillon du quotidien. C'est ce qui leur permet de souffler un peu, de reprendre de l'énergie, afin de mieux repartir ensuite. Ainsi, ces moments de pause sont fondamentaux à intégrer dans notre vie

Dès que le temps le permet, essayez de pratiquer le yoga en extérieur, ainsi que des séances de relaxation ou de méditation (guidées ou non) en pleine nature.



puisqu'ils nous permettent de ralentir le rythme, de nous déposer et de nous sentir plus connectés avec nos besoins et aspirations. Sentiment de calme, tensions dénouées, sensation de clarté, regain de créativité, stress dissipé... sentir qu'on revient à l'essentiel, à ce qui est vrai et cohérent pour nous.

D'ailleurs, suite à un moment de ressourcement, il n'est pas rare qu'on se sente plus léger tout en ayant l'impression de voir avec une plus grande clarté certaines situations de notre vie. Parfois, nos constats sont merveilleusement positifs, d'autres fois, ce sont plutôt des prises de conscience (qui peuvent être difficiles à accepter). Dans tous les cas, ces moments sont non seulement nécessaires, mais bénéfiques puisqu'ils nous permettent d'avancer, de souffler et de nous oxygéner.

DES BIENFAITS EN TERMES DE SANTÉ

De nombreuses études ont démontré qu'être en contact avec la nature et les arbres pouvait contribuer à soigner de nombreux problèmes de santé. Parmi ceux-ci, notons l'anxiété, la dépression, les maux de tête ou encore, les problèmes de concentration. Le **Dr Marc Berman** de l'Institut de recherche Rotman à Toronto avance qu'une promenade à pied de 50 minutes ou une séance de méditation en pleine nature peuvent améliorer la mémoire et la concentration d'environ 20 %. De plus, il est prouvé que s'immer-

ger régulièrement dans la nature contribue à renforcer le système immunitaire et à augmenter le niveau d'énergie.

Alors, fini de transpirer sur son tapis de sol et entre quatre murs. Offrez-vous de temps en temps une séance en plein air pour profiter des bruits environnants, des matins ensoleillés et de l'herbe froide sous vos pieds. Effet apaisant garanti ! Le but est de travailler la souplesse, l'équilibre, les articulations et la gestion du stress quotidien.

Pratiquer le yoga en pleine nature procure de nombreux bienfaits décuplés :

- Favorise l'oxygénation des cellules et des neurones,
- Participe à la prévention des maladies cardiovasculaires,
- Favorise la résistance à la fatigue,
- Renforce le système immunitaire,
- Baisse le rythme cardiaque et optimise le système cardio-pulmonaire,
- Augmente la force et la souplesse musculaire,
- Diminue l'anxiété et le stress,
- Aide à se relaxer et améliore la qualité du sommeil,
- Entretient les articulations et le capital osseux,
- Améliore l'équilibre et la coordination.

TRAVAILLER SA PSYCHOMOTRICITÉ

Le yoga est l'une des disciplines qui pratiquée en pleine nature permet de mieux

Le yoga est l'une des disciplines qui pratiquée en pleine nature permet de mieux travailler sa psychomotricité.



travailler sa psychomotricité. Celle-ci cherche à améliorer l'adaptation perceptivo et motrice de l'individu au milieu. Elle permet également de renforcer sa conscience corporelle, d'apprendre à gérer ses émotions, de développer son estime de soi. C'est pourquoi, lors de séances en pleine nature, si possible avec un professeur de yoga spécialité, les objectifs poursuivis sont de :

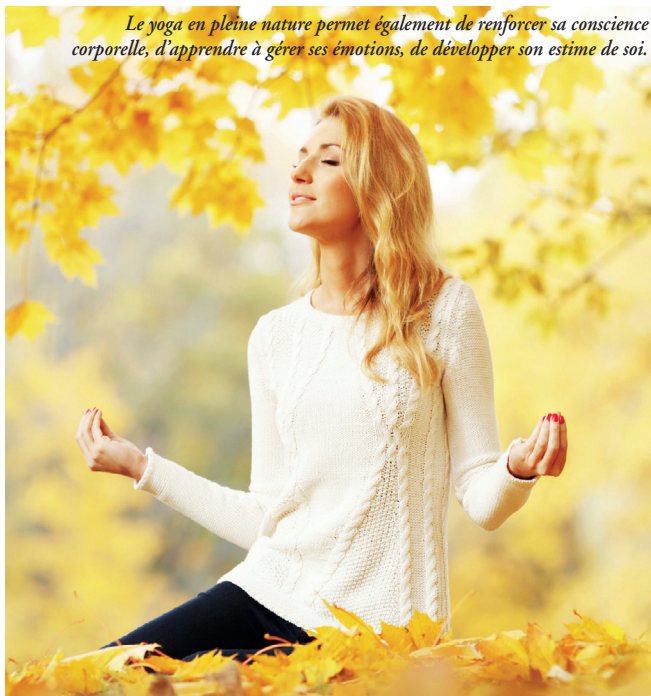
- Améliorer son habileté (équilibre, coordination...).
- Apprendre à gérer ses émotions.
- Améliorer certaines activités cognitives, spécialement les capacités d'attention et de concentration.
- Développer l'estime de soi, la confiance en soi et en l'autre.
- Développer la communication en favorisant la verbalisation.
- Renforcer sa conscience corporelle.
- Développer sa capacité d'adaptation face à des activités et des situations nouvelles.
- Vivre une « confrontation » avec la nature qui est toujours source d'équilibre.
- Permettre un transfert du bénéfice dans sa vie quotidienne.

ET POURQUOI PAS DE LA « RANDO-YOGA » ?

Très à la mode, la « rando-yoga » a de plus en plus d'adeptes en France et dans le monde. Les balades sont pratiquées avec des pauses pour contempler la nature environnante, les montagnes. C'est également un moyen de prendre conscience de sa marche, de maîtriser sa respiration. Ainsi, vous pouvez sentir et ressentir ce qui vous entoure, être en communion avec l'environnement. Combinées à la randonnée, des séances de yoga sont pratiquées en pleine nature : sur un plateau, à l'ombre des arbres, au centre d'une clairière, près d'un ruisseau...

Sont toujours au programme la pratique de postures (asanas) qui aident à l'échauffement et à l'étirement de la marche, des exercices de respiration (pranayamas), pour respirer l'air pur à pleins poumons, de la relaxation pour prendre le temps d'écouter le bruit de la nature, des animaux, des feuillages et de la méditation, pour se ressourcer, contempler le paysage et la nature qui nous entoure.

Le yoga en pleine nature permet également de renforcer sa conscience corporelle, d'apprendre à gérer ses émotions, de développer son estime de soi.



UNE TENDANCE SOCIÉTALE

Les pratiques de yoga en plein air ont trouvé leur origine en Occident durant la seconde moitié du XIX^e siècle, en corrélation avec la montée en puissance de la thématique de l'air. L'air n'est plus envisagé alors uniquement dans sa fonction respiratoire, mais aussi en relation avec l'idée de nature. Il est associé à l'environnement et vivre au grand air, en échappant aux miasmes de la société industrielle, est valorisé, car synonyme de bonne santé. Les hygiénistes s'emploient à vanter les mérites du grand air, mais ils y associent l'exercice physique pratiqué en milieu naturel.

Si hier les activités sportives en pleine nature étaient réservées à une certaine élite sportive ou sociale, c'est de moins en moins vrai aujourd'hui. Selon l'enquête du ministère de la Jeunesse et des Sports-Insep, sur les pratiques sportives en France, un **Français sur trois entre 15 et 75 ans s'adonne à une activité sportive de nature**. D'après une étude menée par BVA, « nous serions 36 mil-

lions à pratiquer au moins une activité de pleine nature ». Enfin, un récent sondage révèle que 73 % des citoyens français sont adeptes des sports de nature. Au-delà des chiffres, qui varient selon les échantillons et les définitions retenues, le développement des sports de nature est bien un phénomène de société. En effet, ils marquent fortement de leur empreinte les contours du paysage sportif actuel. Leur développement ne relève pas d'un effet de mode, mais d'une tendance lourde installée dans la durée qui octroie à ces derniers un nouveau statut, porteur de nouveaux enjeux.

Le yoga en plein air va aussi dans le sens de valeurs collectives, notamment d'une nature davantage partagée que l'on cherche à protéger, à mettre en valeur et à mieux structurer. Dans cet esprit, cette activité est associée à des préoccupations environnementales, humaines et de santé publique. Quelle que soit la saison, n'hésitez plus à profiter des nombreux bienfaits de séances de yoga en pleine nature, à pratiquer seul ou à partager. 🌿

I.N.



Comment *se soigner* au naturel ?

LA MÉDECINE NATURELLE RÉPOND AU BESOIN DE CHACUN D'ENTRE NOUS DE TROUVER UN REMÈDE RAPIDE ET NATUREL PARMI LES MÉDECINES NON CONVENTIONNELLES QUE L'ON TROUVE EN PHARMACIE : HOMÉOPATHIE, PHYTOTHÉRAPIE, AROMATHÉRAPIE, OLIGOTHÉRAPIE, FLEURS DE BACH, PROBIOTIQUES ET COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES. ET SI MÉDECINES NATURELLES RIMAIENT AVEC SÉCURITÉ, TRAÇABILITÉ, EFFICACITÉ, MEILLEUR RAPPORT QUALITÉ/PRIX, LE TOUT À DEUX PAS DE CHEZ VOUS OU DE VOTRE LIEU DE TRAVAIL ?

Pour plus de 150 pathologies courantes, allant de l'Abcès au Zona, sans oublier le stress et le manque de sommeil et d'autres petits bobos du quotidien, il existe une solution naturelle. Mais attention, même les médecines douces peuvent comporter des contre-indications, c'est pourquoi il faut être très vigilant avec l'automédication, et ne pas hésiter à demander conseil à son médecin, spécialiste ou pharmacien.

DES ARGUMENTS

« POUR »

Parmi les arguments utilisés par les adeptes des médecines complémentaires pour en faire la promotion, on relève fréquemment :

• Le recours à la Nature, la référence au naturel

Le fait qu'une substance est naturelle serait un gage de qualité, mais nous savons tous que c'est faux. C'est ce manque de nuances à propos des produits d'origine naturelle qui induit parfois de graves conséquences. Il faut user de sa raison pour différencier « médicament naturel » de « toxine naturelle » ; l'un étant bon pour la santé, l'autre pas. En revanche, il est maintenant clairement admis que le 100% biologique a du bon, puisqu'il nous évite tout un lot de pesticides et de substances chimiques.

• La référence à la tradition

Il s'agit principalement des traditions asiatiques (chinoise, indienne) liées aux philosophies et aux cultures de ces pays. Certains utilisent le terme « médecine occidentale » pour désigner la médecine conventionnelle, alors que celle-ci a diverses origines (notamment égyptienne et arabe) et pas uniquement occidentale, et par ailleurs, les Japonais et les dignitaires chinois ont largement recours à la « médecine occidentale ».

• La philosophie du « sur-mesure »

L'un des meilleurs arguments en faveur des médecines alternatives est qu'elles sont utilisées différemment sur chaque personne et qu'elles permettent des soins sur-mesure adaptés à chaque cas.



Les MAC séduisent de plus en plus les Français.

• Des médecines « de prévention »

De très nombreux médecins s'accordent à dire aujourd'hui que le recours aux médecines complémentaires est souhaitable en prévention, afin d'éviter de nombreux maux du quotidien. D'autres reconnaissent également qu'elles sont très utiles en complément de la médecine traditionnelle, notamment pour leurs effets bénéfiques sur la psychologie du patient.

VERS LA VOIE DU SUCCÈS

Aujourd'hui, la France compte plus de 300 « MAC », c'est-à-dire des « *médecines alternatives et complémentaires* », qui regroupent aussi bien l'homéopathie, l'ostéopathie et la phytothérapie que les médecines traditionnelles comme la chinoise ou l'ayurvédique, d'origine indienne, les thérapies dites « énergétiques », dont l'acupuncture et le shiatsu, ou encore celles qui s'adressent à l'esprit, telles que l'hypnose et l'EMDR.

Les MAC séduisent de plus en plus les Français.

On se fait hypnotiser

pour arrêter de fumer, on court chez l'ostéopathe - 15 millions de consultations par an - pour chasser le mal de dos, on avale des granules homéopathiques contre le rhume, on pratique le tai-chi pour garder la forme. En 2015, 45% des Français ont déclaré avoir eu recours aux médecines naturelles au moins une fois dans l'année. Les femmes davantage que les hommes : 54 % contre 37 %.

12 TECHNIQUES QUI MARCHENT

Mais qui sont-elles ces médecines alternatives qui semblent faire tant de bien aux Français ? Petit panorama des techniques les plus utilisées.

1. L'homéopathie

L'homéopathie, du grec *homoios* (similaire) et *pathos* (souffrance), est un système de médecine alternative non reconnu dans les milieux scientifiques qui consiste à traiter les malades à l'aide d'agents hautement dilués qui détermineraient - utilisés seuls et à plus haute dose - une affection analogue à celle que l'on veut combattre. Trois grandes lois régissent l'homéopathie : la similitude, la globalité et les dilutions. Les remèdes homéopathiques sont préparés à partir de produits (dits souches) d'origine végétale, minérale ou animale. Ces souches sont macérées dans de l'alcool, c'est la teinture-mère, puis diluées. Le nombre de dilutions successives détermine la

BON À SAVOIR

Lorsque vous prenez rendez-vous chez un praticien en médecines douces, n'hésitez pas à lui demander au préalable s'il est conventionné ou non.

LES RAISONS D'UN TEL ENGOUEMENT

L'une des principales raisons du succès des MAC, c'est la déshumanisation de la médecine moderne. Pour la plupart des patients, la médecine « scientifique » n'a pas perdu son efficacité, mais son humanité. C'est donc celle-ci que beaucoup de patients recherchent dans les médecines « douces » qui se disent holistiques - globales - et s'adressent tant au corps qu'à l'esprit.

Médecine douce



L'ostéopathie connaît actuellement un essor considérable en France.

« hauteur de dilution ». C'est la mention CH ou DH que l'on retrouve dans la composition des produits homéopathiques. Plus un produit est dilué, moins il contient de produit actif. Il n'en est pas moins efficace pour autant. Il s'avère même parfois plus puissant que le même produit plus concentré.

2. L'acupuncture

L'acupuncture (du latin *acus*, « aiguille » et de *pungere*, « piquer ») est une technique consistant en l'utilisation d'aiguilles réparties sur des points précis du corps dans le but produire un effet positif sur l'organisme. On utilise de fines aiguilles pour stimuler des points précis du corps. Chacun de ces points correspond à une fonction ou une structure particulière de l'organisme. La majorité des médecins occidentaux restent sceptiques quant aux vertus curatives de cette technique.

3. La phytothérapie

La phytothérapie, c'est l'art de se soigner par les plantes. La phytothérapie, c'est aussi la médecine originelle. Déjà, 4000 ans avant Jésus Christ, les Mésopotamiens se soignaient par les plantes. Plus tard, les médecins grecs, avec à leur tête Hippocrate, commencèrent à recenser les bienfaits de quelques 250 plantes. Aujourd'hui, parce que l'homme est de plus en plus attiré par un mode de vie plus naturel et parce qu'il est las des remèdes chimiques souvent plus nocifs que bienfaisants, la phytothérapie connaît un

remarquable retour en force. Elle représente une alternative douce et naturelle devenant presque indispensable aux organismes pollués et fatigués des hommes et des femmes de ce début de millénaire.

4. L'ostéopathie

L'ostéopathie est une méthode de soins exclusivement manuels, dont le but est de redonner la mobilité aux différentes structures composant un organisme vivant, pour lui permettre de rétablir l'équilibre de ses fonctions. L'ostéopathie peut se définir comme un système de traitement qui met l'accent principal sur l'intégrité structurale des mécanismes du corps humain, cette intégrité étant considérée comme le facteur isolé le plus important dans le maintien de

la santé. En fait, selon la définition officielle de cette profession « *L'ostéopathie est une méthode de soins qui, par des actions manuelles douces sur le tissu ligamentaire, musculaire et nerveux ainsi que sur les structures osseuses et viscérales, a pour but de susciter, équilibrer ou faciliter une réaction naturelle susceptible de faire cesser les troubles ostéo-articulaires, organiques ou fonctionnels constatés.* »

5. La naturopathie

En naturopathie, on ne soigne pas seulement les symptômes de la maladie, on se penche également sur l'être humain dans son intégralité. Le naturopathe cherchera plus en profondeur le pourquoi du symptôme. De plus, il fournira à son client les outils nécessaires afin d'améliorer ou conserver sa santé. Le but du naturopathe est d'enseigner, d'encourager, de stimuler et de fortifier son client afin qu'il soit en mesure de se responsabiliser face à sa propre santé. Le naturopathe travaille aussi bien sur le physique que sur le mental de la personne. En fait, il aide à trouver ou retrouver un équilibre difficile à établir dans la société moderne. Il agit plutôt à titre préventif que curatif, en amont de la maladie, pour permettre à l'homme de garder un bon équilibre vital.

6. L'aromathérapie

L'aromathérapie est une pratique complémentaire de la phytothérapie, fondée sur des Huiles Essentielles, des huiles végétales concentrées, destinées à rééquilibrer



physiquement et psychiquement l'individu. Ces Huiles Essentielles sont extraites de diverses plantes, des plus communes (Persil) aux plus exotiques et aux plus rares. Plus de 150 d'entre elles ont été isolées et offrent, chacune, un parfum et des propriétés thérapeutiques différentes. Ceci explique la multiplicité et la grande variabilité des H.E. Jouent encore les techniques de cueillette, de conservation, le choix des végétaux qui doivent être obligatoirement bio ou 100% naturels.

7. La chiropratique

La chiropraxie ou chiropratique ou chiropractie est une activité thérapeutique qui a pour objet le recouvrement et le maintien de la santé humaine, ainsi que le diagnostic, le traitement, et la prévention de ses déficiences en concentrant son intervention sur l'intégrité du système nerveux, en relation avec tous les autres systèmes du corps humain, sains ou malades, en portant une attention particulière à la colonne vertébrale. La chiropratique est une science de la santé investie dans le diagnostic, le traitement, la prévention, la réhabilitation et la recherche des syndromes douloureux vertébraux et des dysfonctionnements de l'appareil locomoteur humain, ainsi que de leurs répercussions biomécaniques et neurophysiologiques.

8. La sophrologie

Étymologiquement, la sophrologie est « l'Etude de la conscience en harmonie ». Il est question plus clairement de développer la conscience humaine. La sophrologie est une méthode d'étude et de développement de la conscience, celle-ci étant ici la « connaissance immédiate que chacun possède de son existence, de ses actes et du monde extérieur ». En élargissant la perception par l'individu des éléments physiques et psychologiques qui le définissent, le sophrologue favorise l'expression de tout son potentiel, permet d'harmoniser l'être avec son existence, d'épanouir sa personnalité dans sa globalité et de contrôler la régulation de son fonctionnement corporel et psychique.

9. Les Fleurs de Bach

Édouard Bach est un médecin anglais, chirurgien, bactériologiste et homéopathe, qui a recueilli 38 essences de

fleurs, qui selon lui permettent de traiter les états émotionnels, responsables de nos maladies physiques. Les remèdes ainsi préparés visent à traiter l'humeur du patient et non ses symptômes physiques. L'amélioration de ces derniers suivra le bien-être psychique. Tout comme l'homéopathie, la thérapie florale est une thérapie globale de l'être. Les essences de fleurs sont recueillies selon un procédé qui reproduit le phénomène de la rosée. Le liquide est ensuite dilué.

10. La chromatothérapie

Voici une méthode thérapeutique qui utilise des unités vibratoires de références appelées « couleurs ». On distingue deux types de chromatothérapie :

- La chromatothérapie® lumineuse qui consiste à projeter des rayons lumineux colorés, obtenus par passage d'une lumière blanche à travers des filtres sélectionnant dans le visible des longueurs d'ondes précises, perçues à l'œil comme « des couleurs ».
- La chromatothérapie® moléculaire qui utilise les mêmes longueurs d'onde que la chromatothérapie lumineuse « colorée » mais en provenance non pas de la lumière mais de la matière.



11. L'hypnose

L'hypnose est une sorte de sommeil artificiel, provoqué. Pourtant, le rythme cardiaque et la respiration d'un sujet hypnotisé sont beaucoup plus proches de ceux observés à l'état de veille que dans le sommeil naturel. En outre, certains réflexes corporels subsistent, alors qu'ils sont fortement estompés ou abolis dans le sommeil. Disons pour être plus clair que le sujet est amené à concentrer son attention sur le plan visuel (un point précis) et auditif (la voix de l'opérateur). On peut donc parler d'une hyperconcentration, plutôt que d'un relâchement, et d'une décontraction mentale.



12. La programmation neuro-linguistique (PNL)

La programmation neuro-linguistique (PNL) est, d'après ses inventeurs, une technique de psychothérapie comportementale. Comme telle, elle ne s'intéresse pas principalement aux causes psychologiques. Autrement dit, elle ne soigne pas. Elle s'intéresse plutôt à l'adéquation des interactions avec le réel. La PNL existe depuis près de 30 ans. Elle est utilisée par les plus grandes entreprises comme par des centaines de PME, par des sportifs de haut niveau (tennis, rugby, 110 mètres haies, judo, golf, etc.) mais aussi par des enseignants et des parents pour l'éducation des enfants de tous âges, comme par des milliers d'autres gens de tous horizons. Négocier, apprendre, former, communiquer, changer, choisir, diriger et se diriger, se connaître, autant de processus et d'apprentissages que chacun de nous peut améliorer grâce à la pratique de la PNL, sorte de mode d'emploi du cerveau.

Longtemps snobées voire décriées, une partie des médecines complémentaires (à commencer par l'homéopathie, l'acupuncture, l'ostéopathie, la phytothérapie) a désormais gagné ses galons dans le traitement de nombreux maux du quotidien. Comme traitement à part entière ou bien comme complément à la médecine traditionnelle, elles peuvent apporter un réel bien-être au patient et ne sont pas dangereuses pour la santé, bien au contraire ! ☀

J.B.

à lire

« Se soigner toute l'année au naturel » par Jean-Christophe Charrié et Marie-Laure de Clermont-Tonnerre, Editions Prat, 307 pages, 19 €.



Notre vie en bio

DEPUIS LES NOMBREUX
SCANDALES ALIMENTAIRES,
L'ALIMENTATION BIOLOGIQUE
EST ENFIN PERÇUE COMME
UNE ALTERNATIVE CRÉDIBLE
PAR UN NOMBRE CROISSANT
D'INDIVIDUS. OUI, MAIS
COMMENT MANGER BIO ?
PASSAGE EN REVUE DES
INFORMATIONS ESSENTIELLES
POUR VOUS AIDER À CHOISIR
ET À CONSOMMER
CHAQUE JOUR DES
PRODUITS SAINS
ET NATURELS.

L'agriculture biologique est un mode d'agriculture alternatif qui se veut respectueux des équilibres écologiques. Basée sur une production mesurée, plus autonome, plus économe et non polluante, elle respecte l'environnement, permet au sol de conserver une fertilité naturelle et agit en faveur de la biodiversité.

CULTIVER LA « BIO-ATTITUDE »

Nous sommes désormais presque tous convaincus qu'il ne faut plus empoisonner notre planète avec des produits chimiques. Il faut stopper le pillage de ses ressources naturelles et de ses richesses. L'écologie est une grande cause qui se gagne avec des petits gestes réalisés au quotidien. Les bio-consommateurs, qui veulent préserver leur santé et la beauté de notre planète, sont de plus en plus nombreux. Au XXI^e siècle, l'être humain peut manger, boire, nettoyer sa maison, soigner sa peau, se laver les cheveux... à la mode bio. On peut donc désormais « être bio » dans tous les domaines de la vie quotidienne. La « Bio-Attitude », c'est avant tout être acteur de son bien-être et de celui de la planète. En aidant à la préservation des productions locales, à la valorisation des terroirs et des goûts, c'est aussi une manière de contribuer au respect de l'environnement et à une meilleure santé pour tous.

LES PRINCIPES DE L'AGRICULTURE BIO

L'agriculture biologique obéit à un mode de culture respectueux de l'environnement : les techniques mécaniques sont favorisées et les cycles biologiques sont respectés. L'agriculture biologique a pour principe de n'utiliser ni pesticides de synthèse, ni engrais chimique de synthèse, ni OGM.

C'est pour cela, qu'elle cherche à favoriser par exemple :

- le développement des prédateurs naturels, véritables auxiliaires des cultures (coccinelles, taupes), ou bien
- la création de conditions défavorables aux animaux destructeurs de cultures (par exemple, l'oignon est répulsif pour les mouches qui abiment les plants de carottes, donc les fermiers bio veillent à planter des oignons près de leurs carottes...)
- la mise en place de techniques culturales moins favorables au développement de maladies (moindre densité de semis, plus d'espace entre les rangs, ...)
- le choix de variétés adaptées au contexte local, moins sensibles aux maladies.

Pour nourrir la terre et lui conserver une bonne fertilité, l'agriculteur :

- privilégie les engrais organiques tels que les composts, fumiers, lisiers, ...
- évite les monocultures qui appauvrissent la terre : un bon assolement et une bonne rotation des cultures permettent à la terre de se reposer en fonction de la profondeur d'enracinement de chaque culture.
- cultive des engrais verts et/ou des légumineuses. Ces dernières ont la capacité de fixer l'azote de l'air pour se nourrir et enrichir naturellement le sol.
- évite les labours profonds qui diluent la matière organique de surface favorable à une bonne structure du sol.

BIO POUR LES ANIMAUX AUSSI

Respectueuse de l'environnement, l'agriculture bio l'est aussi des animaux. Elle obéit à un cahier des charges bien précis sur le respect du bien-être animal. Ils disposent d'une aire de couchage confortable, propre, sèche et suffisamment grande pour éviter une trop grande densité de l'élevage et ne sont pas attachés. Les vaches des fermiers bio ont accès à des pâturages, et peuvent brouter librement. Dans un élevage bio, on s'appuie au maximum sur la prévention grâce à une sélection appropriée des races. De plus, le fermier bio soigne en priorité les animaux avec des médecines douces comme l'homéopathie.

QUID DU PRODUIT BIO

Tous les ingrédients des produits issus de l'AB sont très contrôlés. Pour qu'un pro-

QUELS CIRCUITS DE DISTRIBUTION EN BIO ?

- Les magasins organisés en réseau et spécialisés sur le biologique représentent 27% du marché des ventes alimentaires bio, les magasins spécialisés indépendants détiennent quant à eux 13% du marché.
- La grande distribution se taille la part du lion avec 42% de part de marché.
- La vente directe producteur / consommateur sur les marchés ou lieux de production a une belle part de marché avec 13%.
- Les derniers 5% sont quant à eux détenus par les artisans-commerçants et les magasins spécialisés dans les surgelés.

duit soit bio, il faut qu'il contienne au moins 95% de matières premières agricoles biologiques. Pour les 5% maximum restant, il faut obtenir une dérogation en prouvant qu'il s'agit de matières premières non disponibles en bio. Et les ingrédients non issus de l'AB doivent être parfaitement identifiés dans la liste des ingrédients. De plus, il est interdit d'utiliser des additifs de synthèse, tels les colorants, les exhausteurs de goût, les arômes et édulcorants artificiels dans les produits biologiques. Ces éléments sont remplacés par des ingrédients naturels et des pratiques alternatives. Enfin, la bio cherche à utiliser des procédés de transformation respectueux de l'environnement et de la qualité des aliments.



Respectueuse de l'environnement, l'agriculture bio l'est aussi des animaux.



Devenir locavore en privilégiant les produits bios de terroir et de saison est devenu une philosophie de vie.

AVANTAGES & INCONVÉNIENTS DU BIO

• Des aliments plus sains

D'un côté, des aliments sains, cultivés sans engrais chimiques et sans pesticides. Idem pour les animaux qui sont généralement du terroir et consomment des produits issus eux aussi de l'agriculture biologique.

• Respectueux de la nature

Respect de la terre, des animaux et de fait du consommateur. Lorsque l'on pense que l'INRA nous dit qu'un Français ingère en moyenne quasiment 1,5 kg d'additifs et autres pesticides, il est vrai que la question se pose.

CHOISIR DES PRODUITS DE SAISON ET DE TERROIR

Dans cette optique, il est essentiel que tout citoyen contribue à sauvegarder la Terre, mais aussi, de ne se procurer sur les marchés ou en grande surfaces, que des fruits et légumes essentiellement de saison. Par ailleurs, il est important de consommer de préférences des produits du terroir, notamment, les aliments à l'échelle régionale ou celle nationale : ce geste contribue sans que nous nous en apercevions, à éviter les transports de très longues durées entre les différents pays frontaliers ou non : activité qui fait partie intégrante de la pollution de la Terre.

Très récemment, des études ont montré que, le panier hebdomadaire de la ménagère

était habituellement rempli de fruits et de légumes bio de saison, cultivés dans sa région. Outre ce geste concourant à la protection de l'environnement, en mangeant et en pensant bio, chaque individu participe à la réinsertion des citoyens en difficultés auxquels les maraîchers transmettent les secrets du métier de la terre. Dès lors, les réseaux oeuvrant dans ce sens, voient le jour, s'agrandissent un peu partout sur le territoire français. Par ailleurs, si les légumes dans les paniers des ménagères se différencient d'une région à une autre, d'un domicile à un autre (même dans la même région), cela explique bien que manger bio nous permet de consommer une diversité de fruits et légumes auxquels nous n'aurions pas pensé, mais aussi, nous donne de nouvelles idées pour de bonnes et délicieuses recettes.

APPRENDRE À VIVRE BIO

Vivre bio, c'est avant tout prendre soin de soi. Renouer un dialogue avec son corps, comprendre ce que nous devons en faire pour le mener aussi loin que possible. Ce chemin de vie est encore peu fréquent quand il s'agit de remettre en question notre façon de consommer, de faire du sport, de manger, la nature tout humaine n'est pas pressée de changer... Et pourtant, nous

LES 10 RÈGLES D'OR DU « VIVRE BIO & SAIN »

1. Manger bio le plus souvent possible.
2. Boire beaucoup d'eau.
3. Avoir une activité physique au grand air.
4. Ne pas gaspiller.
5. Privilégier la marche et le vélo.
6. Ne plus fumer.
7. Utiliser des cosmétiques bios.
8. Se soigner au naturel.
9. Acheter intelligemment.
10. Privilégier un mode de vie écolo.

avons tout à gagner de ce changement de comportement au quotidien !

L'éco-consommateur, qu'il soit nouveau ou consommateur de longue date, souhaite d'abord se nourrir sans nuire à sa santé ; il souhaite consommer sans être trompé ni ruiner son porte-monnaie ; il désire

également être partie prenante dans la santé de la terre et de ses habitants. C'est cela qui constitue la base d'un « vivre sain et si possible bio ».

Le nouvel éco-consommateur, dans le concret, commence souvent par substituer à un produit d'élaboration traditionnelle, son alter ego de culture biologique. Il y découvre des saveurs nouvelles ou oubliées, plus riches et plus fines à la fois. Ensuite, il se fie avec prudence à son goût avant de poursuivre ses découvertes, pendant que son corps, mieux nourri, aura déjà fait son choix. Par la suite, il découvrira, selon son gré, de nouveaux produits, de nouvelles recettes, de nouvelles manières d'utiliser les produits.

Pendant ce temps, selon ses prises de conscience et ses envies, l'éco-consommateur de longue date a affiné à son rythme les différentes questions touchant à son bien-

DE NOUVEAUX COMPORTEMENTS

À la maison, en faisant les courses, au jardin, au travail, à l'école, en voyage... vivre bio & vert, c'est possible et très facile. L'écolo way of life dans la vie de tous les jours est une autre façon de vivre. C'est apprendre à vivre dans une maison plus verte, à ne pas gaspiller, à manger, à jardiner, à acheter, à voyager et même à investir en étant éco-responsable.

être : les produits d'entretien écologiques, la cosmétique bio, le commerce équitable, les OGM, l'utilisation du micro-ondes, la consommation de sucre, l'industrialisation de l'alimentation, l'irradiation des aliments, etc.

PORTRAIT-ROBOT DU FRANÇAIS QUI VIT BIO

Amusant et intéressant de faire le portrait de tous ces gens qui se disent bio ! Qui sont-ils ? Que font-ils ? Que pensent-ils ? Au-delà du label « Agriculture Biologique », il y a bien un système de valeur qui rassemble une partie grandissante de la population. La tendance qui se dégage confirme que, ce qui rassemble les personnes qui se disent bio est le respect de la vie, que ce soit la nature, les animaux, les êtres humains... le respect de la biodiversité naturelle et humaine. « L'éducation des enfants au respect de la vie » arrive en 2^e position. Ce qui le caractérise le plus est son respect de la nature, des autres personnes, de tout ce qui vit. Il en est tellement imprégné que, sa première préoccupation est d'éduquer les enfants à ce respect de la vie. Le Français qui vit bio consomme des aliments bio et il a souvent un jardin ou quelques plantes sur un balcon et surtout ce qui se voit le plus est qu'il recycle ses déchets. C'est quelqu'un qui a tendance à se soigner naturellement et à réduire sa consommation.

Les sondés montrent un engagement fort pour une évolution de notre civilisation vers les valeurs citoyennes et écologiques. Ils sont nombreux à multiplier les petits gestes quotidiens comme limiter les emballages, trier ses ordures, économiser et/ou récupérer l'eau, etc. La majorité des bios ne sont pas végétariens, ils mangent plutôt moins de viande mais de qualité. Ils participent à des réseaux de consommateurs, cherchent à recréer le lien entre producteurs et consommateurs.

SUCCÈS POUR LES PRODUITS LAITIERS BIOS

La filière laitière biologique doit répondre à un cahier des charges rigoureux. De l'élevage des animaux jusqu'à la transformation du lait en crème dessert bio par exemple, chaque phase de la production est régie par

des règles strictes, établies pour préserver notre environnement naturel et les qualités intrinsèques des produits.

Les produits laitiers bio, naturels par excellence, sont issus du lait biologique collecté dans des fermes où les animaux, vaches, brebis ou chèvres, sont élevés selon les règles strictes de l'agriculture biologique : alimentation bio, sans utilisation de pesticides ni engrais chimiques de synthèse, sans OGM, souci du bien-être des animaux, maintien de la biodiversité, priorité aux médecines douces...

Pour transformer les produits laitiers bios, seuls les procédés biologiques et physiques sont autorisés. Dans une logique de recherche de naturalité et d'authenticité, sont exclus les additifs alimentaires, les arômes de synthèse, les colorants, les émulsifiants, etc. Après avoir bénéficié d'une transformation spécifique, régulièrement contrôlée, le lait bio se décline en une large gamme, encore trop souvent méconnue du grand public, composée de sept familles de produits naturels.

DU BIO POUR NOS BÉBÉS

Seule l'alimentation biologique garantit à nos enfants et notamment à nos bébés l'absence de nitrates et de résidus de pesticides. 100% biologiques, les produits pour bébés sont certifiés du label AB. Délivré par le ministère de l'Agriculture, ce logo garantit l'origine des matières premières. Un aliment biologique apportera à votre enfant des calories supplémentaires, une meilleure sensation au goût et vous garantira qualité et santé pour un produit dont la fabrication aura été soumise à un exigeant cahier des charges, en plus de la réglementation dans le domaine de l'alimentation infantile.

De plus, chaque produit bio est élaboré dans le respect d'une charte qualité intransigeante :

- Contrôle strict des résidus de pesticides et des nitrates,
- Absence d'OGM,
- Refus systématique des produits contaminés,

POURQUOI DU BIO POUR LES BÉBÉS ?

Les fruits et légumes bios sont recommandés par les nutritionnistes, notamment pour les bébés. Leur teneur en vitamines et en minéraux est nettement supérieure à des fruits et légumes issus de l'agriculture conventionnelle. J.M. Lecerf, du service de nutrition de l'Institut Pasteur de Lille, explique cela par le mode de culture : « la croissance des plantes n'est pas forcée, la qualité finale de matière sèche est donc importante, grâce à une teneur plus élevée en minéraux ».

- Œufs et lait provenant de bêtes exclusivement nourries à base d'alimentation végétale biologique.

Nutritionnellement adaptés, ces produits bébé certifiés bios apportent tous les nutriments indispensables à sa croissance, dans les proportions dont il a besoin et conformément à la réglementation européenne en vigueur sur l'alimentation infantile.

PLUS NUTRITIFS ET PLUS SAVOUREUX

Mais le bio n'est pas conseillé seulement aux bébés. Adultes, personnes âgées, adolescents, nous avons tous intérêt à privilégier le bio pour notre santé ! Côté nutrition, toutes les analyses montrent sans ambiguïté qu'un produit non transformé et issu du mode de production biologique est plus riche en minéraux naturels essentiels à une bonne santé.

Quant à la qualité gustative, elle dépend de plusieurs facteurs. Tout d'abord, le terroir, c'est-à-dire la qualité du sol, a une influence importante. Les productions issues d'une terre argileuse sont plus savoureuses. Enfin, une irrigation excessive gonfle les légumes d'eau et les rend plus fades. Pour l'instant, les végétaux biologiques ont une teneur en matière sèche plus importante. Les fruits et les légumes bios sont donc d'une manière générale plus appréciés par notre palais, surtout s'ils sont achetés sur un marché ou directement chez le producteur à la ferme. 🌸

I.N.



DR DOMINIQUE LANNES

« Et si l'ennemi, c'était vous ? »

Depuis une vingtaine d'années, le foie subit une véritable mutation. On estime aujourd'hui que 30% de la population présente - le plus souvent sans le savoir - de la graisse dans le foie, première étape avant la maladie qu'on appelle la NASH. Rencontre avec le Dr Dominique Lannes pour comprendre ce danger qui nous guette et surtout s'en prémunir.

La NASH est une maladie silencieuse, sans symptôme, qui dégrade insidieusement le foie. Cette forme d'hépatite, en l'absence de virus et de tout alcoolisme, liée uniquement à l'alimentation, entraîne cirrhose et cancer du foie, avec pour seule issue la greffe, puisqu'il n'existe pour l'heure aucun médicament.

Depuis plusieurs années, à l'insu du grand public, les médecins et les autorités de santé des pays occidentaux n'hésitent pas à qualifier la NASH de « fléau du siècle ». Une épidémie d'autant plus préoccupante qu'elle se propage discrètement par le contenu de nos assiettes.

Vous venez de consacrer un livre à la NASH, une maladie du foie silencieuse, qui est pourtant un véritable problème de santé publique. C'est l'objectif de cet ouvrage, informer, sensibiliser sur une maladie grave pourtant méconnue ?

Dr Dominique Lannes : Oui, des millions de personnes vont être atteintes de cirrhose et/ou de cancer du foie dans le monde uniquement par une maladie transmise par le contenu de nos verres et de nos assiettes !

BIO EXPRESS

Spécialiste du foie, le Dr Dominique Lannes est hépato-gastro-entérologue à Paris, en cabinet, ainsi qu'à la Clinique du Trocadéro et à la Clinique du Mont-Louis.



PHILIPPE MATHIAS © FARMACON

**« Il n'est jamais trop tard pour agir et plus on s'y prend tôt, mieux c'est. »
(Dr Dominique Lannes)**

« C'est maintenant qu'on voit arriver cette nouvelle génération de patients NASH et qu'on va en parler de plus en plus. »

Comment expliquer que cette maladie de la malbouffe, ce « fléau du siècle », soit pourtant si peu médiatisé aujourd'hui ?

Dr D.L. : En règle générale le foie n'intéresse personne ! À part parler de cirrhose alcoolique du foie ou de crise de foie après avoir trop mangé, les gens ne savent pas où est situé cet organe, ne connaissent pas ses fonctions, et ses maladies restent très floues... D'autre part, les spécialistes du foie étaient ces trente dernières années complètement polarisés par les hépatites chroniques virales B et C qui posaient de gros problèmes mais qui se guérissent aujourd'hui. Les changements alimentaires "trop gras, trop sucré", l'obésité, la sédentarité se sont considérablement accrues

La NASH est vraiment devenue la maladie de la « malbouffe ». Quant au sucre, c'est un véritable poison pour notre organisme.



depuis les années 2000 en Europe et c'est donc maintenant seulement que l'on voit arriver cette nouvelle génération de patients NASH et qu'on va en parler de plus en plus.

Combien de patients français sont-ils touchés par cette maladie ? Existe-t-il une corrélation directe avec la montée de l'obésité et du diabète dans notre pays ?

Dr D.L. : On estime que 1 à 2 millions de Français ont une NASH, c'est-à-dire la forme grave de foie gras (steatose) qui entraîne inflammation, fibrose et cirrhose ou cancer du foie au stade très évolué. Attention, la NASH n'atteint que 10% des personnes ayant un foie gras sans qu'on sache pourquoi. 30% des Français ont un foie gras. Le diabète et l'obésité font le lit

de la NASH et ces 3 affections progressent partout dans le monde de façon parallèle.

Vous dites même que nous sommes aujourd'hui « dépassés » par le fléau de la NASH...

Dr D.L. : Paradoxalement, si nous maîtrisons de plus en plus les traitements pour éradiquer le virus de l'hépatite C, nous sommes maintenant dépassés par la NASH dont nous allons hélas beaucoup entendre parler dans les 30 ans à venir. Cette vague prend de plus en plus d'ampleur, c'est une véritable pandémie. Dans certains pays comme l'Afrique, on donne du Coca aux nourrissons, pensant que cela est bon pour eux... Je vous laisse imaginer les conséquences dramatiques causées par ce genre de comportements.

Le grand public connaît bien mal le rôle majeur du foie dans sa santé. Expliquez-vous les missions essentielles de notre foie.

Dr D.L. : Premièrement, le foie reçoit tout le sang provenant de l'intestin qui est chargé en nutriments (protides, lipides, glucides). Il va recevoir et transformer chimiquement ces nutriments grâce aux cellules du foie bourrées d'enzymes. Deuxièmement, il synthétise les protéines par exemple l'albumine, les hormones, les protéines de la coagulation du sang, etc. Plus de 300 molécules indispensables à la vie sont fabriquées par le foie. Troisièmement, il a un rôle de détoxification de molécules toxiques (rendues inoffensives par le foie). Quatrième mission, celle du stockage des graisses et des sucres et du relargage en fonction des

« Je suis catégorique à ce sujet : il faut vraiment limiter au maximum sa consommation de sucre et lutter contre tous les sucres cachés que l'on peut trouver dans l'alimentation industrielle. C'est un véritable poison. »

besoins énergétiques de l'organisme. S'il y a du sucre en excès, il peut le transformer en graisse. Enfin, dernière mission, celle de la fabrication de la bile indispensable à la digestion.

On connaît les atteintes du foie par l'alcool mais on parle moins de celles de la malbouffe. Pouvez-vous nous les expliquer ?

Dr D.L. : Oui le foie a de tout temps été associé à l'alcool, et il est vrai que la consommation excessive d'alcool est la première cause de cirrhose et cancer du foie en France. Et pourtant la NASH peut aboutir au même résultat sans avoir bu une goutte d'alcool mais en mangeant trop gras et trop sucré. Il y a alors accumulation de graisse dans le foie (steatose) et dans 10% des cas cette graisse est toxique pour le foie et entraîne une inflammation, véritable hépatite sans alcool ni virus. Le foie répond à cette inflammation en fabriquant un tissu fibreux, la fibrose, qui au stade évolué est la cirrhose. La fibrose favorise également le

cancer du foie. C'est un processus très lent, sur plusieurs années, et silencieux. Ce qui complique les choses, c'est qu'on ne sait pas aujourd'hui pourquoi la graisse est toxique pour le foie chez certaines personnes et pas chez d'autres.

Le sucre est donc l'ennemi public N°1 ?

Dr D.L. : Malheureusement, oui. Qu'on soit clair, la NASH, c'est essentiellement une maladie de la malbouffe. S'il n'y avait pas tous ces désordres alimentaires, il n'y aurait pas de NASH. Mais la plupart des personnes ignorent à quel point certains comportements sont nocifs. Prenons en effet l'ennemi numéro un : le sucre. Perçu comme une simple douceur, c'est en fait le plus perfide parce que celui-ci est transformé en graisses par le foie. Je suis catégorique à ce sujet : il faut vraiment limiter au maximum sa consommation de sucre et lutter contre tous les sucres cachés que l'on peut trouver dans l'alimentation industrielle. C'est un véritable poison.

Que se passe-t-il si on cumule Hépatite et NASH ?

Dr D.L. : C'est encore plus grave et le risque de cirrhose ou de cancer du foie augmente beaucoup. Sans parler des risques du cumul « hépatite chronique B ou C, alcoolisme et NASH »...

Comment se tenir à l'abri toute sa vie de la NASH ? Quelle prévention mettre en place ?

Dr D.L. : La seule réponse, c'est de vivre plus sainement. Manger moins gras, moins sucrer, préférer l'eau aux sodas, boire peu d'alcool, cuisiner soi-même et limiter les aliments transformés industriels qui



contiennent souvent des graisses et sucres cachés. Il faut aussi éviter le grignotage. Et bien entendu « bouger bouger et bouger encore », marcher, faire du sport, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur. Il ne faut pas hésiter à utiliser les nouvelles



« La NASH est un processus très lent, sur plusieurs années, et silencieux. Ce qui complique les choses, c'est qu'on ne sait pas aujourd'hui pourquoi la graisse est toxique pour le foie chez certaines personnes et pas chez d'autres. »



applications smartphone style "yuka" ou le nutriscore qui vous indiquent si ce que vous mangez est sain grâce à un code couleur « vert-orange-rouge ».

Si on est déjà atteint, que faire pour retarder sa progression ?

Dr D.L. : Il n'est jamais trop tard pour agir et plus on s'y prend tôt, mieux c'est. Au stade de fibrose sévère ou de cirrhose, les règles sont : arrêt strict de l'alcool, régime strict sans sucre ni graisse, perte de 10 à 20 kg si nécessaire, surveillance de son foie tous les

6 mois par échographie pour effectuer un dépistage des nodules du cancer du foie.

Il n'existe à ce jour aucun traitement. Etes-vous optimiste sur les pistes et les avancées de la Recherche ?

Dr D.L. : Plusieurs dizaines de laboratoires dans le monde sont en intense compétition pour mettre au point le premier traitement médicamenteux de la NASH. Celui-ci pourrait agir soit en diminuant l'inflammation, soit en empêchant le foie de fibroser, soit en faisant régresser la fibrose déjà constituée.

« Je serais optimiste s'il y avait une vraie prise de conscience des industriels de l'agroalimentaire et des politiques pour enrayer la malbouffe... ce qui me semble encore plus prioritaire que de trouver un traitement. »

Les essais sont longs et on n'attend pas de traitement avant 2 ans. Je serais optimiste s'il y avait une vraie prise de conscience des industriels de l'agroalimentaire et des politiques pour enrayer la malbouffe... ce qui me semble encore plus prioritaire que de trouver un traitement.

Si les lecteurs ne devaient retenir qu'un message essentiel de votre livre, quel serait-il ?

Dr D.L. : Aimez votre foie, la star de votre organisme et illustre inconnu. Apprenez à mieux le connaître. Ainsi, vous en prendrez mieux soin ! ■

Propos recueillis par Valérie Loctin.

SON DERNIER LIVRE

La malbouffe en question

Ce livre passionnant du Dr Dominique Lannes

est un document saisissant qui s'adresse aussi bien à ceux qui veulent comprendre comment se tenir à l'abri de la NASH (notamment par une alimentation adaptée et équilibrée) qu'aux patients qui veulent tout savoir du mal qui les ronge et retarder sa progression. ■



« *NASH, la maladie de la malbouffe* » du Dr Dominique Lannes, Flammarion, 277 p., 19,90 €.



Et si on détoxifiait notre foie ?

Comme tous les filtres, votre foie a besoin d'être nettoyé régulièrement. Or, il n'existe aucun médicament pour réaliser ce travail, bien au contraire, car tous les médicaments sont toxiques. C'est pourquoi, il est essentiel de passer naturellement en mode détox de temps en temps.

DES TOXINES TROP PRÉSENTES

Dans nos cellules, des résidus métaboliques s'entassent et empêchent leur fonctionnement normal. De même, ces substances toxiques peuvent s'accumuler entre les cellules (milieu intercellulaire) et dans le foie, empêchant alors les échanges qui assurent l'apport nutritif des cellules et la bonne élimination de leurs déchets. Une alimentation déséquilibrée, trop pauvre en fruits et légumes et en fibres, trop riche en graisses animales et en sucres, produit forcément une accumulation des toxines.

UN RÔLE ESSENTIEL

Le foie est la glande la plus volumineuse de l'organisme. Son rôle est essentiel pour le maintien d'une bonne santé. Il stocke les nutriments apportés par la digestion et les transforme en molécules plus complexes et synthétise ou dégrade le cholestérol. Il synthétise aussi la bile et les protéines plasmatiques. C'est l'usine de recyclage des déchets de l'organisme : il est en charge de détoxifier le corps, en métabolisant l'alcool, les résidus de drogues et médicaments, les toxines internes et alimentaires...



UN ORGANE FRAGILE

Le foie est un organe fragile qui remplit des fonctions vitales pour l'organisme. Ses mécanismes d'épuration peuvent s'engorger en cas d'excès de toxines, d'une alimentation trop riche en alcool, sucres, graisses... Nettoyer son foie permet de l'aider dans ses fonctions d'élimination, de se libérer des calculs biliaires et de prévenir un grand nombre de maladies.

15 SIGNE D'UN FOIE SURCHARGÉ

- ✓ Fatigue inexpliquée
- ✓ Confusion passagère
- ✓ Maux de tête
- ✓ Douleurs articulaires ou musculaires chroniques
- ✓ Problèmes de digestion
- ✓ Problèmes de transit
- ✓ Insomnie
- ✓ Réveils nocturnes
- ✓ Syndrome pré-menstruel
- ✓ Acné ou éruptions cutanées
- ✓ Anxiété ou dépression
- ✓ Allergies
- ✓ Inflammation
- ✓ Mauvaise haleine, langue surchargée
- ✓ Gain de poids

LES FAMEUX CALCULS BILIAIRES

Le foie produit la bile. La vésicule biliaire est un petit sac de dépôt de bile. Si le sang est trop sale, la bile est sale et contient des substances formant des pierres (calculs) qui vont se déposer dans la vésicule. Ces pierres grossissent et finissent par bloquer le canal d'évacuation de la bile. Il peut se former des centaines de petites pierres obstruant les pores de ce filtre. Celles-ci sont très difficiles à déloger et seulement une purgation peut y arriver.

LE CITRON, NOTRE ALLIÉ

Le citron stimule la production de bile et facilite la décomposition des graisses, ainsi que leur évacuation. Cela contribue au nettoyage du foie et à l'amélioration de la digestion.



LE SAVIEZ-VOUS ?

- 90% des gens ont des calculs biliaires à un certain degré
- 80% des gens ignorent qu'ils ont des calculs biliaires
- Approximativement 80% de tous les calculs biliaires ne présentent aucun symptôme et peuvent rester «silencieux» pendant des années.
- Plus de 60 % des Français, au cours de leur vie, développeront certaines de ces maladies toutes liées au foie : maladie de Crohn, Syndrome du Côlon Irritable, Allergies, Arthrite, Cancer du foie, etc.



L'ALCOOL EN QUESTION

L'alcool est un toxique. Avant de passer dans le sang, l'alcool pris seul, traverse le tube digestif sans que l'action des enzymes puisse le modifier, puis il attaque les muqueuses intestinales. Cependant, dès lors où l'alcool est mélangé dans l'estomac avec le bol alimentaire, la muqueuse intestinale est moins agressée et le passage de l'alcool dans le sang est ralenti. Avaler une cuillère à soupe d'huile d'olive dans un demi-verre de jus de pomme avant chaque repas trop alcoolisé protège votre muqueuse intestinale et limite le passage de l'alcool dans le foie. L'intestin grêle assure mieux son rôle de pré-filtre. Il limite le passage d'autres

ALLERGIES & URTICAIRE

Si vous faites régulièrement des crises d'urticaire ou des allergies, c'est certainement que votre foie est saturé.

Gros plan

toxiques et assure une meilleure régulation du passage de l'alcool ce qui économise le travail de filtration du foie.

COMMENT TESTER SON FOIE

Voici un test naturel et facile à réaliser pour vérifier le bon fonctionnement de votre foie. Il consiste à boire le matin à jeun, après avoir éliminé les urines de la nuit, un demi-litre d'eau, puis à mesurer avec un verre gradué toutes les demi-heures pendant deux heures le volume d'urine que vous éliminez. Vous relèverez ensuite les quatre mesures obtenues. Le volume le plus important est à retenir. S'il est supérieur à 300 ml, votre fonction hépatique est normale. En dessous 200 ml, il existe une faiblesse. En dessous de 100 ml la faiblesse est importante.



PASSER EN MODE DETOX

Si vous êtes en état de faiblesse hépatique, le mode détox s'impose. Il y a plusieurs techniques pour parvenir à ce résultat et nettoyer toutes les toxines qui se sont accumulées dans votre organisme. A la clé, vous vous sentirez plus en forme, plus léger, votre teint gagnera en luminosité. Sans compter que vous arriverez également à éliminer quelques kilos superflus.

MICRO-DIÈTE OU DIÈTE HEBDOMADAIRE

Afin de chasser les toxines et de régénérer vos cellules en vous donnant un teint lumineux, rien de tel que les micro-diètes ou qu'une bonne diète hebdomadaire de 16 heures (à pratiquer un soir de la semaine).



DÉTOXIFIER VOTRE FOIE

➤ Par une monodiète

La diète met au repos tout le système digestif pendant 24 heures. Les muqueuses digestives se régénèrent et le filtre hépatique retrouve une nouvelle énergie. Ce regain d'énergie est alors utilisé pour brûler les «poisons» circulants comme un véritable système d'auto-nettoyage. La monodiète consiste à ne consommer qu'une catégorie d'aliment le temps de trois repas. Par exemple : de la compote de pomme ou du potage de légume ou du riz. Pour une première désintoxication, vous pouvez pratiquer une monodiète hebdomadaire pendant trois semaines, puis passer à une

diète tous les quinze jours le mois suivant et garder un rythme d'une diète mensuelle en entretien.

➤ Par une cure de Desmodium

Le *Desmodium* est notamment indiqué aux changements de saison, car il stimule les fonctions de drainage hépatique et notamment l'élimination rapide et complète des dérivés de l'éthanol (10,96 € les 20 ampoules Super Diet).





Les super aliments detox du foie.

7 CONSEILS POUR UNE CURE « DETOX » EXPRESS

- ✓ Boire au minimum 1,5 litre de liquide par jour (eau, thés, tisanes...).
- ✓ Supprimer les viandes, charcuteries, céréales raffinées, l'alcool, le café, les desserts sucrés et le sucre.
- ✓ Favoriser les légumes verts, salades, ail, oignon et les céréales complètes (riz complet, millet, sarrasin, quinoa).
- ✓ Utiliser de l'huile d'olive et de l'huile de noix pour purger l'organisme.
- ✓ Consommer des fruits cuits ou crus, de saison, en dehors des repas.
- ✓ Faire une cure de *Desmodium*
- ✓ Favoriser l'exercice physique en plein air.

une remise en forme et un allègement tout en douceur ! Craquez notamment au réveil pour le cocktail énergisant Détox Citron au thé vert et au gingembre (www.jardinbio.fr).

➤ Par un mélange citron, miel et gingembre

En prévention de repas trop arrosés et trop lourds, buvez plusieurs fois par jour une tisane maison composée de jus de citron frais, de gingembre râpé et de miel, pour sucrer de façon naturelle. Ceci protégera votre foie. ■ V.L.



LE CURCUMA AU TOP !

Cette épice bienfaisante régénère le foie, encourage la production de bile et le nettoie en profondeur.



➤ Par une alimentation détox

Plusieurs plantes permettent de bien drainer et détoxifier le foie. Il s'agit par exemple du radis noir, de l'artichaut sauvage, du chardon-marie, du thym, que vous pouvez

prendre chaque jour en tisanes ou en compléments alimentaires. En même temps, faites des cures de légumes verts cuits à l'eau ou à la vapeur (poireaux, choux, brocolis, artichauts...) ou en smoothies à boire, à chaque repas, et des soupes de légumes le soir, sans oublier le jus de citron dans un verre d'eau tiède chaque matin à jeun.

➤ Par des boissons détox

Pour faire une véritable cure détox, *Jardin Bio* propose un programme à la carte avec 4 boissons saines et bios pour



LES BONNS GRAS : UNE PROTECTION NATURELLE

Les cellules sont naturellement protégées par une membrane grasseuse. Les Omega 3 et 6 font partie de ces bonnes graisses.



Votre santé passe aussi par l'hygiène

Une bonne hygiène, cela paraît aussi simple que naturel et pourtant entre la tendance « *ma maison doit être un laboratoire médical* » et celle du « *je m'enfoutisme* », il doit bien y avoir un juste milieu à trouver.

DES RÈGLES S'IMPOSENT

En ces temps où l'on ne cesse de nous parler de nouveaux virus bizarres, de maladies nosocomiales que l'on attrape à l'hôpital, du staphylocoque doré qui refait son apparition, sans oublier les allergies qui se multiplient autant pour les enfants que pour les adultes,

il est temps de refaire un petit point sur les règles d'hygiène à appliquer quotidiennement au moins à la maison. On ne peut maîtriser ce qui se passe dans la cuisine du restaurant ou dans la salle d'opération de la clinique, mais au moins, sachons réagir dans l'environnement qui nous est le plus proche : celui de notre domicile.

POINT TROP N'EN FAUT

Il est vrai que l'on nous a donné bien des consignes spécifiant qu'il fallait être de plus en plus prudent sur notre hygiène, notamment face à la montée de la pollution qui nous rend malade, l'eau qui est trop calcaire, les maladies sexuellement transmissibles qui ne disparaissent pas, la tuberculose qui

refait son apparition, les acariens, la poussière... Et voilà que les médecins allergologues viennent à présent nous dire que point trop n'en faut, notre résistance naturelle aux bactéries et virus diminuant avec une hygiène poussée à son extrême ! Reprenons donc en priorité les bonnes vieilles bases recommandées par la raison et le bon sens.



1. LES DENTS

Voici au moins un domaine où les recommandations n'ont jamais varié. Il faut se laver les dents trois fois par jour et changer sa brosse tous les mois. En réalité, si l'on se fie à la consommation de dentifrice, autant dire que les Français ont plutôt tendance à se les brosser moins que cela. Par ailleurs, prévoir au minimum une visite chez le dentiste par an avec détartrage obligatoire.

2. LA SALLE DE BAINS

En plus de la propreté essentielle de cette pièce très humide, il faut faire attention aux tapis de bain, qu'il faut laver au minimum toutes les semaines. Quant aux serviettes de bain, à vous de discipliner votre famille : chacun la sienne ! Pas d'échange. Idem pour les gants de toilette. Le tout est à laver à 60°C toutes les semaines.

3. LES TOILETTES

Les toilettes doivent bien entendu être propres et nettoyées, mais à vrai dire l'un des gestes indispensables est bel et bien que l'on fasse attention à bien se nettoyer en allant de l'avant vers l'arrière. Il existe de nombreuses petites infections qui peuvent déboucher sur des problèmes plus graves que ce soit au niveau urinaire ou gynécologique et mieux vaut donc prendre les bonnes habitudes dès le départ. Ensuite se laver les mains systématiquement avec du savon est obligatoire. Bien entendu si vous allez aux toilettes dans un lieu public, ces précautions sont d'autant plus importantes.

4. LA LITERIE

Jusqu'à il y a peu, le seul geste d'hygiène en ce qui concernait la literie était le changement de draps réguliers. A présent, et grâce à la présence révélée des acariens qui adorent aussi notre lit, d'autres précautions sont à prendre par exemple, laisser le matelas à nu en ouvrant la fenêtre un petit quart d'heure est conseillé. Cela abaisse la température de la chambre et ce petit coup de frais ne plaira pas à ces petites bêtes qui se complaisent dans la chaleur et l'humidité. Si vous avez une allergie particulière, vous pouvez acheter des matelas anti-acariens et pulvériser des produits dédiés.

5. LES SOLS

Pour les sols, on le sait, la moquette et les tapis sont nettement plus difficiles à garder propres que le carrelage ou le parquet. Ils emmagasinent la poussière et les petites bêtes. Même en passant l'aspirateur, il est difficile de garder tout cela nickel. Faites confiance aux nettoyeurs vapeur qui éliminent les bactéries et au vinaigre blanc naturel pour toutes les surfaces.

6. L'AÉRATION

Aérez un minimum de dix minutes chaque pièce de votre domicile chaque jour en toute saison, même en plein centre-ville dans la pollution.

7. LES VÊTEMENTS

Pas grand chose à dire sur les vêtements à part de les laver régulièrement. Le seul point important à retenir est de changer de sous-vêtement tous les

jours. Cette règle de base est évidente pour tous et pourtant pas toujours pratiquée. A rappeler que les protections féminines diverses n'empêchent pas cette règle de rester valable.

8. LES PIEDS

Au niveau hygiène, attention à la marche à pieds nus dans certains endroits. On sait que les piscines ne peuvent garantir que vous n'attraperez pas de verrues, ou de champignons sur les pieds. La seule chose à faire consiste à se rendre à la pharmacie ou chez le pédicure au plus vite pour soigner le bobo en un tour de main. Lorsque l'on est âgé ou diabétique, l'entretien des pieds devient parfois difficile et il est conseillé de consacrer un petit budget à un entretien régulier chez le pédicure, afin que rien de grave ne se déclare.

9. LA POUSSIÈRE

Cette fameuse poussière que nous chassons et qui revient à la vitesse grand V n'est pas pour autant synonyme de saleté. Tout est question de proportion et si le ménage est fait à fond toutes les semaines, on ne peut pas passer tous les jours le chiffon. Attention, si vous avez des animaux domestiques, il faut passer à un rythme plus fréquent.

10. LA CUISINE

Quelques repères à microbes sont à traquer. Tout d'abord le frigo, non seulement il faut en vérifier la température si quelque chose semble ne pas fonctionner, mais il faut en laver l'intérieur régulièrement et ne pas oublier de jeter ce reste de

plat cuisiné qui ne sera plus du tout bon. Deuxième point à surveiller : la vaisselle. Ne pas la laisser sale dans l'évier au risque d'attirer mouches et guêpes et si vous possédez un lave-vaisselle, pensez à en nettoyer de temps en temps les joints qui ont tendance à s'encrasser. Ces appareils sont là pour améliorer notre quotidien, pas pour venir le polluer.

11. LES ANIMAUX DOMESTIQUES

Ça paraît évident, mais nos animaux domestiques sont de véritables nids à microbes et bactéries de toutes sortes, sans parler des puces bien entendu ! Pensez à toiletter votre chien tous les mois ou à le laver, à nettoyer tous les deux jours les niches, litières et cages, et si vous avez une petite bête à poils chez vous, pensez à passer plus souvent l'aspirateur et la toile. Aérez bien les pièces et ne laissez pas vos petits amis à pattes dormir dans votre lit et ceux de vos enfants. De nombreuses allergies démarrent comme cela !

12. LE CHAUFFAGE

Dernière précaution de base à respecter : lorsque votre chauffage fonctionne, ne pas laisser l'atmosphère du domicile se dessécher. Vous pouvez accrocher de petits humidificateurs sur les radiateurs ou en acheter un pour la pièce. Et même en période de grand froid, il faut aérer ! Allumer une bougie ou acheter une prise à parfum pour masquer les odeurs est tout sauf une preuve d'hygiène ! ■ I.N.

INTIMITÉ

En finir avec les sujets « tabous »

Il existe bel et bien des sujets « intimes » pour lesquels nous hésitons à consulter notre médecin, par pudeur ou par gêne. Finissons-en avec ces tabous et osons aborder ensemble quelques-uns de ces thèmes délicats.

1. LES HÉMORROÏDES

Ce sont des dilatations anormales des veines du rectum ou de l'anus. On les compare souvent à des varices. Les symptômes sont relativement clairs : défécation douloureuse, un léger saignement, et parfois une douleur lorsque l'on est assis. Il semblerait que les plus de cinquante ans y soient plus coutumiers, comme les femmes enceintes ainsi que les personnes souffrant de constipation. Elles peuvent être externes ou internes. Il arrive également que sous l'effort, l'hémorroïde sorte un instant. Mieux vaut savoir qu'elles ont tendance à revenir chez certains patients. Rien de grave, mais à surveiller systématiquement pour que cela n'évolue pas.

Que faire ?

Elles guérissent normalement en une quinzaine de jours. Les traitements sont bien connus, sous forme de médicaments,

ATTENTION !

Il est clair que toute perte de sang, même minime, au niveau de l'anus, doit donner obligatoirement lieu à une consultation immédiate.

crèmes et suppositoires. Il peut arriver plus rarement que les hémorroïdes résistent auquel cas, il faut scléroser au moyen d'une injection, du laser ou autre cryothérapie. Les interventions chirurgicales sont rares. Les hémorroïdes sont gênantes, mais il est essentiel de consulter si cela dure plus de quinze jours. En effet, des cas de cancers de l'anus peuvent présenter au départ les mêmes symptômes, aussi il est essentiel de mettre sa pudeur de côté et d'aller chez le médecin.

2. LA PELADE

La pelade est ce que l'on appelle une alopecie en plaques. Il s'agit en fait d'une chute inexplicable des cheveux, ou des poils parfois, sur certaines zones seulement. En général, la maladie attaque des personnes en bonne santé, souvent jeunes. Les ongles peuvent aussi être touchés. Les médecins n'ont pas déterminé les origines de cette maladie. Il est probable que des anticorps agissent de façon désordonnée en s'attaquant aux follicules pileux. Ce qui n'empêche pas que les cheveux ou poils peuvent repousser, car ils ne sont pas morts. On suppose également que le stress ou un

traumatisme physique ou chimique peut également être impliqué dans le déclenchement de la maladie. Impossible également de prévoir son évolution, il peut donc y avoir repousse, puis rechute. Dans la majorité des cas cependant, les cheveux et poils reviennent dans l'année.

Que faire ?

Pas grand-chose... Il n'existe que des médicaments soignant partiellement : stimulation des follicules pileux et dans les formes les plus légères : corticostéroïdes notamment. En fait, la pelade disparaît toute seule la plupart du temps sans qu'il n'y ait intervention d'aucune sorte. Le port d'une perruque peut être utilisé en attendant, comme faux cils ou maquillage de sourcils lorsque ces zones sont dénudées de leurs poils. Il est cependant important de consulter un médecin, afin qu'il y ait un suivi.

3. L'HERPÈS

Voici aussi un mal dont on parle assez peu souvent, sauf dans le cas de l'herpès labial, mais il peut également toucher les parties génitales. Il s'agit en fait d'une infection, transmissible sexuellement dont l'origine





est un virus connu. Le problème est qu'il s'agit d'une infection chronique qui risque donc de revenir. L'herpès génital est assez courant. Les symptômes sont de petites vésicules, sortes de petites bosses qui apparaissent dans la région génitale et qui sont douloureuses, des démangeaisons se déclarent également souvent. Inutile d'en faire une scène de ménage : en effet, le virus peut rester dormant pendant des années avant de se réactiver, il n'y a donc pas forcément infidélité. De plus, on reste porteur à vie même si aucune récurrence ne voit le jour.

Que faire ?

Le traitement est antiviral, complété par un anti-inflammatoire. Au plus tôt il est appliqué, au plus tôt l'affection disparaît, là encore mieux vaut prendre rapidement rendez-vous avec son gynécologue ou du moins lui en parler par téléphone pour définir une action rapide.

4. LA VAGINITE

Elle est aussi inflammatoire. Irritation, démangeaisons et pertes vaginales en sont les principaux symptômes. On peut facilement

la confondre avec une mycose. Assez courante, elle peut être infectieuse (bactéries, champignons...) dans 90% des cas, ou due à une baisse du taux d'œstrogène après la ménopause ou une ablation des ovaires. Certaines allergies peuvent aussi être à l'origine du problème. Une vaginite est ennuyeuse, mais facile à soigner. Le seul souci concerne les femmes enceintes qui peuvent avoir un problème d'accouchement prématuré.

Que faire ?

Les traitements sont efficaces en quelques jours, ce sont des antifongiques qui sont utilisés en grande majorité, ainsi que des crèmes antibiotiques. Il faut bien entendu voir le médecin si l'on s'aperçoit que les symptômes ne cessent pas après une quinzaine de jours maximum de traitement.

5. LES DYSFONCTIONNEMENTS SEXUELS

Certaines femmes ressentent des douleurs assez vives pendant le coït et qui persistent souvent quelques moments après. Ces douleurs peuvent être positionnées au niveau du vagin, du clitoris ou des lèvres. D'autres peuvent souffrir de ce que l'on nomme le vaginisme. Il s'agit en fait d'une sorte de réflexe ayant lieu lors de la pénétration qui fait se contracter fortement les muscles du vagin et provoque donc une douleur assez difficile à supporter. Sans oublier les problèmes d'érection de nombre de messieurs.

Que faire ?

L'état de santé global est important pour le désir. Le médecin consulté ou le gynécologue vérifiera dans un premier temps s'il n'y a pas d'autre symptôme, tel qu'une infection urinaire ou vaginale par exemple. Il faut également vérifier qu'il n'y a pas d'allergie si le partenaire utilise un préservatif ou un spermicide. Les maladies telles que le diabète ou le cancer, sans parler du stress, provoquent aussi des moments de fatigue qui ne favorisent pas le désir sexuel.

6. LA NYMPHOPLASTIE

Voici un sujet rarement évoqué et qui n'est en rien une maladie. Il s'agit d'une chirurgie réparatrice et esthétique des petites lèvres du sexe féminin. Là encore, c'est un sujet tabou mais qui doit pouvoir être abordé avec son médecin. Certaines femmes souffrent en effet d'avoir des petites lèvres tombantes ou hypertrophiées. Cela les gêne parfois, notamment lors des rapports sexuels ou la pratique de certains sports. Peu à peu, cela peut tourner à l'obsession et empêcher la femme de mener une vie sexuelle normale. Or, il est tout à fait possible d'opérer dans ces cas.

Que faire ?

L'intervention se fait rapidement avec une anesthésie générale qui permet une chirurgie en ambulatoire, avec une sortie le soir. Les suites sont peu importantes, les points de suture se résorbent seuls, pas de port de pantalon les premiers jours, il faut compter une dizaine de jours pour que ne plus rien sentir. Par contre, pas de rapports sexuels pendant environ six semaines. Les premiers rapports sont parfois un peu douloureux, mais le phénomène est transitoire. Ce qui entraîne aussi une certaine crainte de la part de la patiente.

En dépit de notre société soi-disant libérée, il persiste en fait bien des sujets que nombre de femmes et d'hommes préfèrent ne pas évoquer, ni avec leur partenaire, ni avec leur médecin. Pourtant, retenez qu'une personne bien informée en vaut toujours deux ! ■ M.V.

HYGIÈNE INTIME : POINT TROP N'EN FAUT !

Il est important de ne pas pratiquer trop souvent les douches vaginales, car cela a tendance à appauvrir la flore vaginale et donc provoquer une certaine sécheresse.

EFFÉA AGUILERA

« Un périnée heureux, c'est possible ! »

Le périnée joue un rôle essentiel dans notre épanouissement féminin. De la souplesse et du tonus de ce « hamac de muscles » dépendent notre équilibre postural, notre ancrage et notre plaisir.

Entretien pour comprendre et apprendre à le (re)découvrir avec bienveillance aux côtés d'Efféa Aguilera.

Pourquoi ce livre consacré à la sexualité féminine et plus particulièrement au périnée ?

Efféa Aguilera : L'un des objectifs de ce livre est, en effet, d'amener aux femmes un autre regard sur leur périnée et aussi sur leur sexualité. Pour moi, la conscience que nous avons de notre périnée, la finesse de son ressenti, sa dextérité dans sa mobilité, sa souplesse sont des éléments de sensualité, de plaisir, de délicatesse et d'intensité dans l'intimité. Mes écrits visent aussi à faire sortir de la notion de « simple mécanique locale » à propos du périnée pour aller vers le vécu d'une globalité. Car dans le corps humain, tout est lié avec tout, il n'y a aucune partie du corps qui peut se dissocier de la globalité, ni de notre jardin intérieur, de ce qui se passe dans notre vie, notre cœur, nos émotions, nos croyances, nos liens dans l'amour. Et bien sûr, la relation intime à soi et à l'autre est directement concernée par cette globalité. Cette

« Notre périnée est notre base, notre lien à la terre, stratégique dans notre posture. »

conscience ouvre des espaces d'harmonie. Périnée et sexualité ne peuvent, en effet, se dissocier.

Qu'est-ce qu'un périnée en pleine santé ?

E.A. : Un périnée en pleine santé est un périnée mobile, souple, vivant, « respirant ». Il bouge à chacun de nos mouvements en harmonie avec tout notre corps. Il est connu et reconnu par la femme. Il se modifie légèrement pendant les cycles menstruels et se transforme au fil de la vie. Il remplit ses fonctions de continence et d'élimination, il accueille et vibre à l'amour, se transforme

au fur et à mesure de la grossesse pour se laisser traverser lors de l'accouchement et revenir à sa place tranquillement dans les mois qui suivent. Tout cela me semble essentiel car, dans cette vision où tout est physiologiquement « normal », les femmes sont en adéquation avec leur corps, peuvent s'écouter et se respecter. Elles s'aiment et s'autorisent à être pleinement elles-mêmes.

Pourquoi un périnée en pleine santé est-il essentiel à notre équilibre féminin général ?

E.A. : Votre question pourrait aussi se poser dans l'autre sens : pourquoi un équilibre féminin général est-il essentiel à un périnée en pleine santé ? Cela repositionnerait le périnée à sa juste place, non pas celle de la cause de nos maux, mais à celle de la conséquence de notre façon de vivre, nos croyances, notre ignorance, etc. Cela nous remettrait dans notre responsabilité plutôt que dans une posture où nous subissons ce que notre périnée nous inflige. Ce faisant, nous reprenons notre pouvoir intérieur, car ainsi, notre périnée n'aurait plus à s'adapter ou se suradapter en permanence, ce qui l'épuise et nous aussi. Dans cette

BIO EXPRESS

Thérapeute psychocorporelle et danse thérapeute en Expression Sensitive, Efféa Aguilera invite les femmes à redécouvrir la puissance naturelle de leur périnée, à naître pleinement à elles-mêmes et à vivre leur potentiel de guérison intérieure. Formatrice et conférencière, elle est aussi l'auteure de « *Rituels de femmes pour découvrir le potentiel du périnée* » (Le Courrier du Livre).



« Un périnée en santé est la base de la confiance en soi, de l'authenticité, de l'accueil et aussi d'une capacité à poser des limites claires. » (Efféa Aguiléra)

suradaptation, le plancher pelvien finit par ne plus assurer ses fonctions. Toutes sortes d'émotions et sentiments assaillent alors les femmes, de la honte, à la peur de faire pipi en toussant ou en courant, peur de la vieillesse, perte de confiance en soi, éventuelle désagrément dans la relation intime, doutes, douleurs, etc. Nous le rendons responsable de ce qui nous arrive alors qu'il n'est, d'après moi, que le symptôme d'un dysfonctionnement général. C'est ça le principal message que j'ai à transmettre.

Donc, le périnée n'est pas la cause de nos soucis, mais plutôt la conséquence ou le symptôme ?

E.A. : Oui, un périnée en santé est la base de la confiance en soi, de l'authenticité, de l'accueil et aussi d'une capacité à poser des limites claires, des « oui » et des « non » qui viennent d'une conscience de soi aiguës parce que la personne est installée dans ses ancrages et dans son bassin. Sans cela, elle est déboussolée au propre comme au figuré. Les femmes ont, en effet, tellement

appris au fil des temps à faire plaisir, à répondre aux besoins de tous, à s'adapter voire se suradapter qu'elles en ont perdu leur boussole intérieure. Leur équilibre en est perturbé tout autant que leur périnée. Car si l'adaptabilité est la principale qualité du périnée, elle peut devenir son principal défaut s'il y a suradaptation.

Vous dépassez largement la simple mécanique de la question pour nous expliquer le rôle émotionnel du périnée. Expliquez-nous.

E.A. : Le système reproducteur féminin tout comme le plancher pelvien sont délicats, mœlleux, sensibles, réactifs, tout autant que notre cœur par exemple ou que notre ventre. Ils réagissent aux différents états émotionnels, que ce soit la joie, l'enthousiasme, l'amour, tout comme au stress, à la fatigue, aux chocs. En être consciente favorise la compréhension de soi et les ressentis intérieurs et corporels. Cela nous permet de prendre soin avant que les signaux physiques ne prennent place. Françoise Dolto

disait que lorsqu'une partie du corps n'est pas représentée dans le schéma corporel inconscient et qui plus est si cette partie a vécu un choc ou un traumatisme, elle se signale le plus souvent par un dysfonctionnement ou par de la douleur. Or, du fait de tabous et de méconnaissance notamment, le périnée est souvent absent du schéma corporel conscient et inconscient chez les femmes. Beaucoup ne savent pas où il se trouve, ni comment il est fait, ni sa taille. Elles ne se le ressentent pas, n'ont aucune idée de sa mobilité, sa dextérité. De plus, beaucoup de femmes ont subi des agressions ou des peurs d'être agressées ou bien elles portent les mémoires de leurs mères, grands-mères, etc. L'accouchement s'il est vécu sans conscience ou sans choix réel de comment mettre un enfant au monde peut aussi être vécu comme un traumatisme par certaines (les langues se délient enfin sur ce que l'on appelle aujourd'hui la violence obstétricale.) Se trouvent alors rassemblés les éléments pour que s'expriment désordres ou douleurs. Ce qui, dans ma vision ou dans

Bien-être sérénité

celle de Françoise Dolto, est une tentative pour appeler l'attention, la demande d'aide, le besoin de faire un chemin de conscience.

Vous expliquez que notre inconscient s'exprime à travers notre corps....

E.A. : Oui, c'est pourquoi « Réparer » la simple « mécanique globale » ne suffira pas, ou pas longtemps et ne résoudra pas l'appel de l'inconscient à mettre à la lumière du conscient, à transformer, à être dans notre axe. Je crois que c'est cela qui se passe : notre périnée est notre base, notre lien à la terre, stratégique dans notre posture. Notre équilibre intérieur appelle un changement de posture pour elles-mêmes et aussi dans le monde, une guérison des blessures émotionnelles de leur histoire et de l'histoire des femmes, la fin de la croyance dans ce qui leur est dit à l'extérieur pour être enfin dans leur « pouvoir » de femmes, dans un équilibre ajusté avec les hommes. Le monde change avec les femmes aujourd'hui. Nous n'avons pas d'autre choix que de nous aligner dans ce mouvement, chacune pour elle-même et toutes ensemble.

Comment faire pour entretenir son périnée au quotidien ?

E.A. : C'est une question délicate pour moi car avant de faire quoique ce soit, il serait précieux que chacune ressentie quels sont ses besoins corporels et aussi émotionnels, énergétiques et subtils peut être. Donc ce serait sans doute cela « entretenir » son périnée au quotidien : être en relation avec ses sensations globales et avec celles de son périnée. Car je crois que c'est différent en fonction des saisons, des périodes de fatigue ou de grande forme, de la période de vie par exemple. Je pense qu'une belle façon de faire le point, de se respecter, de s'aimer et aussi de prendre soin pourrait se faire de la façon suivante : Chaque jour, matin et soir poser une main délicate et tendre entre ses jambes, sur toute la surface de son périnée comme pour dire bonjour ; se rendre disponible quelques minutes et écouter, comme on écoute son cœur. J'invite à ne



« Être dans son plein potentiel de guérison intérieure, c'est être en contact avec ses ressentis, son bon sens et de se faire confiance. »

pas chercher à faire quelque chose de précis, ni de chercher à améliorer ou rendre plus comme ci ou comme ça, mais à s'offrir un vrai temps d'écoute de plusieurs semaines (tout un cycle par exemple) ou de plusieurs mois, de se laisser surprendre, de s'offrir ce temps de contact avec son intime en étant totalement disponible à soi.

L'important c'est donc de se consacrer des moments de « présence à soi » ?

E.A. : Oui c'est essentiel. Deux ou trois minutes suffisent qui peuvent s'étendre plus longtemps occasionnellement en état de relaxation si c'est possible. Ce serait sans doute très intéressant de noter chaque jour quelques mots sur son ressenti ou bien sur les pensées ou images ou émotions qui émergent pendant cette écoute. Car il me semble évident qu'on ne peut pas résoudre en quelques jours ou deux rendez-vous ce que l'on a mis parfois 20 ou 30 ans à mettre en place. La présence à soi est essentielle, je crois. Ensuite, en fonction des messages intimes, chaque femme disposera des éléments recueillis pour aller sur son chemin et être dans sa justesse. Car je crois sincèrement qu'il n'y a pas une réponse pour toutes les femmes, mais bien une réponse

pour chacune qui est sa réponse propre, en fonction de qui elle est, comment elle vit, ce qu'elle vit en ce moment, ses aspirations, ce qu'elle aime, etc. Dans les périodes de changement, de turbulences, reprendre ces rituels quotidiens serait à n'en pas douter de nouveau bienvenu.

Qu'apporte un périnée bien musclé en termes d'intimité sexuelle ?

E.A. : Pour moi, cette idée qu'un périnée bien musclé serait un plus en termes de sexualité ou de plaisir est aussi une croyance. Pour certaines femmes, c'est le cas, pour d'autres ça ne l'est pas. Je fais, en effet, une nuance importante entre « bien musclé » et la notion de souple et mobile, comme pour tous les muscles du corps et plus globalement pour l'organisation musculaire globale. La mobilité, la dextérité et aussi la souplesse des muscles du plancher pelvien ont une influence majeure dans la relation intime. Notre ressenti de notre petit bassin influence à n'en pas douter notre plaisir. Toutefois, il y a mille façons d'aimer. Le plaisir féminin peut se vivre dans la détente, l'accueil, le moelleux, la lenteur, voire l'extrême lenteur comme nous le dit le tantra ou le slow sex, tout autant que plus instinctivement avec élan et force en fonction de ce

qui se vit pour la femme ou dans le couple. Si le périnée est mobile, vivant et « respirant » dans le quotidien, il le sera dans l'intimité à la fois dans la disponibilité et l'accueil tout comme dans ses limites. Car l'intimité c'est aussi pouvoir dire oui ou non, ou je ne sais pas, ou pas maintenant ou pas comme cela. Cette fluidité et cette authenticité d'une base consciente ouvre l'espace de dialogue des corps à l'harmonie. Chacune de nous est si unique et si multiple, quelle chance ! Et chaque couple a sa ou ses façons propres de se rendre sur le chemin du plaisir, de se laisser surprendre, de s'inviter à la sensualité.

En quoi consiste votre métier, votre approche de l'autre ?

E.A. : Mon métier consiste à ouvrir des espaces de présence à soi, des espace d'exploration par le corps (car si le corps résiste parfois, il ne ment jamais), à guider sur un chemin de conscience. Il consiste à ce que chacun contacte ses ressources propres, son vocabulaire, sa vérité et puisse vivre ou revivre en conscience différentes notions essentielles à l'harmonie de l'adulte qu'il est. Mon métier consiste aussi à travailler ce « terrain » corporel et émotionnel, rétablir les équilibres des axes et des chaînes musculaire, fluidifier les différents liens dans le corps tout en étant conscients de ce qui se joue. C'est à chaque fois un travail « cousu main », de la dentelle que je propose. Je n'ai pas de recette, mais j'offre un regard différent, humain et de bon sens, je crois, autant que des outils concrets ou subtils.

Votre mission consiste à aider les femmes à vivre leur plein potentiel de guérison intérieure. Comment les accompagnez-vous dans cette voie ?

E.A. : Être dans son plein potentiel de guérison intérieure, c'est être en contact avec ses ressentis, son bon sens et de se faire confiance. J'accompagne suivant trois axes qui se font parallèlement. Le premier est de rétablir l'équilibre corporel, postural et l'harmonie des chaînes musculaires. Le second est la conscience corporelle et aussi celle

de ce que nous faisons ou de ce que nous nous faisons. Il s'agit d'une combinaison de pratique corporelle, de mouvement sensitif et de temps de parole. Certaines femmes prennent conscience à ce moment-là de ce qu'elles se font subir, de leur niveau d'exigence avec elles-mêmes par exemple ou de leur ignorance. Le 3^e axe est la libération des mémoires de souffrance, croyances limitantes et des éventuels diktats qui entravent la fluidité, l'authenticité avec soi-même et la féminité. Mes « outils » principaux ici sont l'art-thérapie, notamment la danse thérapie et les rituels. Je pratique essentiellement en groupe car l'énergie du groupe est très porteuse, mais aussi en individuel.

Si nos lectrices ne devaient retenir qu'un message essentiel de votre livre, comment le résumeriez-vous ?

E.A. : Le message essentiel serait sans doute : faites-vous confiance, écoutez-vous, croyez-vous vous-même, soyez au plus proche vous-mêmes et de votre vérité personnelle, aimez-vous. Toutefois, il me semble essentiel que cela ne devienne pas un nouveau diktat, une nouvelle exigence, celle d'aller bien à tout prix, d'être heureuse, sensuelle et sexuellement épanouie absolument. Une de mes phrases préférées est « il n'y a rien à réussir, rien à rater » et l'autre « imaginez votre périnée qui regarde la terre et la terre qui le regarde ». Se les dire en boucle ou les écrire dans plusieurs endroits chez soi pose et transforme. Essayez !

Et votre propre recette du bonheur ?

E.A. : Je ne sais pas si j'ai une recette du bonheur. Pour ce qui me concerne, j'ai besoin de justesse, de transparence, de simplicité. Ces besoins fondamentaux me permettent de trouver un équilibre entre mes envies d'actions, de relations et aussi mes besoins de solitude et de silence. Il s'agit d'un équilibre en perpétuel mouvement à la fois pour ma vie personnelle, familiale que professionnelle. C'est l'alignement entre ce que me dit mon cœur, ce que je perçois intuitivement et ce qui se vit dans

la matière, c'est-à-dire mon corps et mon quotidien, qui m'apporte à la fois la justesse et le bien-être. Car parfois, une intuition se concrétise rapidement et d'autres fois, j'ai tout un chemin intérieur et dans la matière à faire avant que cela prenne forme. J'ai appris lors de la traversée d'une importante maladie ce que veut dire le lâcher-prise et aussi ce que je veux dire tenir bon, c'est-à-dire, la quiétude dans la persévérance. ■

Propos recueillis par Valérie Loctin.
Plus d'infos sur effeaaguilera.com

« La mobilité, la dextérité et aussi la souplesse des muscles du plancher pelvien ont une influence majeure dans la relation intime. Notre ressenti de notre petit bassin influence à n'en pas douter notre plaisir. »

SON DERNIER LIVRE

UN NOUVEL ÉCLAIRAGE

Dans ce livre, Efféa Aguilera expose tout ce qui influence le périnée des femmes tout au long de leur vie, et ce, depuis la toute petite



enfance. Loin de se contenter d'une vision corporelle strictement « mécanique », l'auteure apporte un éclairage du périnée dans une approche à la fois novatrice, intuitive et instinctive. Magnifiquement illustré par Aline Jayr, ce livre présente de nombreux témoignages et exercices pratiques qui en rythment la lecture et ouvrent un important champ des possibles pour renouer avec la conscience du périnée et du corps dans son ensemble.

« Un périnée heureux, c'est possible ! » de Efféa Aguilera, Le Courrier du Livre, 300 p., 19,90 €. ■

Accepter son âge pour vivre heureux

Pas si facile d'accepter son âge. Et ce, quel qu'il soit. Nous ne semblons jamais satisfaits, exception faite de quelques moments privilégiés. Si l'on considère que pour être heureux il faut savoir profiter du moment présent, il nous reste encore pas mal de chemin à faire...

LE CRITÈRE DE L'ENVIRONNEMENT

Il faut dire que celui-ci influe grandement sur cette question d'acceptation. La société en général impose certains canons de réussite, de beauté, de poids idéal, mais aussi une image quasi systématiquement liée au dynamisme et à la jeunesse, parfois toute relative d'ailleurs. En tous les cas, le ton est donné, il vaut mieux ne pas avoir l'air vieux ou alors lorsque l'on est vraiment très âgé. Cela est un véritable défi qui est valable aussi bien pour les femmes que pour les hommes.

LA DICTATURE DU « RESTER JEUNE »

Nous ressentons tous une pression importante qui pèse sur nos épaules. Même si nous acceptons de donner notre âge réel, c'est avec l'espoir que l'on nous dise « *Mon dieu, vous ne les faites pas* » ! La dictature du rester jeune est là et bien là. Elle est présente partout, dans tous les magazines et sur toutes les affiches. Les rides et les kilos



n'ont pas la côte. Difficile dans ces conditions de parvenir à assumer quelques heures et quelques jours de laisser aller, même pendant les vacances...

DU CÔTÉ « PHYSIQUE »...

Il est très clair que nous vivons plus longtemps. L'espérance de vie continue à augmenter

et le nombre de centenaires progresse chaque année dans le monde. Tout a été comme retardé en fonction de cette évolution et du changement

de nos sociétés. De nombreux jeunes entrent de plus en plus tard dans la vie active, vivent plus longtemps au sein de la famille, les femmes enfantent plus souvent après la trentaine, voire la quarantaine, il est donc bien normal que tout subisse un décalage. Même l'âge de la retraite change. Alors que dans le même temps, tout s'accélère autour de nous, qu'il s'agisse des nouvelles technologies, du temps qu'il faut pour parcourir une distance ou envoyer un courrier. Nous mettons donc bien plus de temps qu'auparavant pour mourir alors que tout va plus vite.

DES ÉVOLUTIONS CERTAINES

Peut-être faudrait-il modifier les anniversaires et ralentir le temps, puisque après tout une femme de cinquante ans aujourd'hui est aussi jeune physiquement et physiologiquement qu'une femme de 40 ans il y a cent ans. Enfin, cela n'étant pas à l'ordre du jour, il nous faut quand même assumer un vieillissement inéluctable même s'il est retardé. De plus, de nos jours, ce vieillissement tardif se traduit fréquemment par de belles réussites, mais aussi par des cas de Parkinson et d'Alzheimer qui posent problème. Même la médecine s'est faite dépasser dans cette course au temps et doit réfléchir sur ces maladies, une fois le phénomène déjà bien enclenché. Les progrès ont été tels dans d'autres domaines, que la recherche n'a pas eu le temps de travailler suffisamment sur la vieillesse et ses nouveaux maux...

LE CAS DES CÉLÉBRITÉS...

On pense souvent à ces stars ou artistes, qui bien que manifestement très fatigués, même après le quatrième lifting, ne peuvent s'empêcher de continuer le plus longtemps possible à paraître et à vivre comme « avant ». Comportement souvent qualifié d'infantile mais qui a des excuses. Après tout, lorsque l'on voit sa photo exposée régulièrement en couverture, sur scène ou au cinéma, il est logique que le physique prenne une importance démesurée. On peut plaisanter sur les photos retouchées ou sur la bouche en canard, il est clair que l'enjeu est différent. On parle souvent de ces actrices qui ne trouvent plus de rôle dès qu'elles ont l'âge d'être grand-mères à moins justement de paraître dix ou vingt ans de moins...

DU CÔTÉ DE LA PSYCHOLOGIE

En effet, sans vouloir faire de vilains jeux de mots, l'âge mental ou plutôt la représentation que se fait une personne de son âge correspond rarement à son image et à son âge réel. D'après certaines études, il paraît que nous gardons en fait en nous une image décalée d'environ une dizaine d'années et qui explique en partie pourquoi nous avons parfois des réflexions déplacées par rapport à d'autres personnes. Nous ne nous voyons pas vieillir, tandis que nous voyons très bien les autres prendre leurs rides. De plus, l'image est brouillée par le dynamisme et la puissance que la personne dégage. On le sait, les médecins disent que nous avons l'âge de nos artères, mais en société, nous avons aussi l'âge de notre comportement.

LE RETOUR DU MIROIR

Nous le savons, les années défilent sans que nous nous en apercevions, et les souvenirs restent vivaces. Nous regardons notre miroir, ô si joli miroir, afin de voir si nous avons tant changé mais finalement non. Et cela est

bien normal, nous ne connaissons de nous que l'image que nous voulons bien nous donner y compris dans le miroir. Inconsciemment, nous adoptons une posture avantageuse qui ne correspond pas vraiment à ce que nous sommes. C'est aussi la raison pour laquelle il est parfois si difficile de se laisser photographier et de se voir soudain avec un profil qui nous déçoit. Nous avons même beaucoup de difficultés à parvenir à nous rendre compte de façon objective de notre âge.

LES FAMEUX « SENIORS »

La catégorie des seniors par exemple désigne globalement une tranche de 60 à 80 ans. On s'adresse donc à une population assez disparate. On retrouve ainsi dans la même décennie des seniors en bonne santé et totalement autonomes, même s'ils ne peuvent plus en faire autant physiquement qu'à vingt ans, mais aussi des personnes qui ont des difficultés à se déplacer par exemple mais qui n'en restent pas moins autonomes intellectuellement, mais aussi parce qu'elles disposent autour

d'elles de proches susceptibles de les aider, pour aboutir à des personnes véritablement malades et dépendantes. Et cela que l'on parle de sexagénaires ou de nonagénaires. Il devient donc presque impossible aujourd'hui de parler de seniors dans leur globalité tant les différences sont importantes.

ACCEPTER POUR BIEN VIVRE

Lorsque l'on évoque la question de l'acceptation de l'âge avec les gériatres par exemple tout semble simple : cette acceptation est absolument nécessaire pour vieillir tout en étant satisfait de son sort et même heureux au lieu d'aller vers l'aigreur. Accepter notre âge sans le paraître semble être la meilleure des solutions, après tout. Continuer une activité physique tout au long de notre vie, adaptée à notre âge justement, et manger de façon équilibrée sont les deux mamelles du « rester en forme ». La plupart des personnes que l'on interroge diront que vivre vieux n'est pas une fin en soi mais que par contre vivre âgé et en bonne santé est une option essentielle. Or, pour cela, il faut effectivement travailler suffisamment tôt à s'entretenir, mais aussi à accepter que l'on ne peut plus vivre comme avant et modifier son comportement en fonction de ce constat.

QUAND LE NOMBRE BLOQUE

Nous connaissons tous et toutes quelqu'un autour de nous qui refuse de donner son âge ou en tous les cas, pour qui il est très déplaisant d'aborder ce sujet.



Auparavant réservé aux femmes, ce comportement appartient aujourd'hui aux deux sexes surtout à partir de la bonne cinquantaine et plus. Evidemment, pour ces cas-là, on voit immédiatement que l'acceptation de son âge reste encore un dossier non résolu. Dommage, car comment faire pour parvenir à être heureux dans ces conditions ?

QUAND L'ÂGE S'IMPOSE À NOUS

L'âge nous force à devenir sage, car il finit toujours par s'imposer. Soit parce que nous sommes fatigués ou que nous ne parvenons plus à faire ce que nous faisions auparavant. Normalement, cela se fait lentement et sans trop de difficultés. Les enfants qui grandissent, qui se marient, qui deviennent à leur tour parents sont les bornes les plus clairement posées sur l'itinéraire de notre vie. Mais il y a également des signes plus ténus : impossible de faire la fête comme « avant » sous peine d'être malade pendant

deux jours, difficile de veiller ou de passer une nuit blanche sans prendre trois litres de café le lendemain, impossible de faire le grand écart facial en cours de gym comme à seize ans, de courir aussi vite, de... de... En bref, ces petites impossibilités quotidiennes sont autant de signes qui sont là pour nous aider à prendre conscience que nous changeons tous. Les autres bien sûr, c'est clair, mais nous aussi !

UNE VOIE VERS LA SERENITE

Et puis, en y réfléchissant bien, accepter son âge est aussi le meilleur moyen de rester heureux. Passés les moments de regrets face à sa jeunesse, à sa peau lisse, à ses seins fermes et j'en passe, vient peut-être le moment de parvenir à rester séduisant(e) avec d'autres atouts. Nul ne conteste que cela est plus difficile et que nous ne pouvons concurrencer une jeunesse de vingt ou trente ans, mais pourquoi ne pas relever le gant par rapport aux individus

du même âge ? Même si la fameuse phrase « *il ou elle ne fait pas son âge* » ne constitue pas vraiment le top du compliment, ce n'est pas désagréable.

NE SURTOUT PAS S'ISOLER

Or, l'un des facteurs de vieillissement les plus tragiques est l'isolement. Les médecins et spécialistes poussent toujours au contact. Contact facile, lorsque l'on est dans un milieu scolaire ou professionnel, mais beaucoup plus complexe lorsque l'on reste au foyer ou que l'on vieillit loin de sa famille. Or, pour pouvoir avoir des amis, des connaissances, le physique n'est pas primordial, c'est l'approche de la personne en tant que telle qui compte. Son sourire, son intelligence, sa gentillesse, son humour et bien d'autres choses, il faut mettre en avant ce que l'on possède de mieux dans son caractère pour pouvoir prolonger les relations avec ses amis, et que ceux-ci continuent à avoir envie de nous voir.

UNE SÉDUCTION D'UN NOUVEAU GENRE

Rien de plus énervant que de fréquenter une personne qui fait une tragédie de son âge ou de ses rides, alors qu'après tout, nous sommes tout aussi concernés sans pour autant en faire un drame et casser les pieds aux gens qui nous entourent. Comme on le dit souvent, il est parfois difficile pour certaines femmes, qui ont toujours attiré par leur beauté de passer certains caps, alors que ceux-ci seront passés avec brio par des personnes qui ont attiré et continuent à attirer par d'autres atouts qui eux évidemment auront plus de facilités à perdurer dans le temps. La séduction ne passe pas que par un physique parfait et sans rides heureusement !

L'ÉTAPE DE LA MÉNOPAUSE...

Pour les femmes, il est clair qu'une étape est parfois difficile à accepter : la ménopause. Non pas tant parce que les règles s'arrêtent. Si cela se passe vers la cinquantaine, et non pas trop tôt, l'idée de la fertilité et du désir d'enfant est déjà éloignée. Par contre, la ménopause est souvent accompagnée de fatigue, de prise de poids, de visites chez sa gynécologue pour parler de ses soucis et d'un éventuel nouveau traitement, d'insomnie, en bref, pour un pourcentage important de femmes, la ménopause vous fait « prendre un coup de vieux » d'un seul coup, d'un seul. Sans compter que passer dans le fameux panier de la ménagère de plus de cinquante ans à quelque

BIBLIOTHÈQUE

La société du paraître

Après l'immense succès de son livre *Le Poids des apparences*, Jean-François Amadieu

explore un nouveau volet de cet impérialisme du paraître dans nos sociétés, en s'appuyant sur des enquêtes inédites concernant notamment les réseaux sociaux, le monde du travail, la politique ou la télévision. Il était inévitable que le culte de la beauté, de la minceur ou de la jeunesse finisse par provoquer des refus et des réactions dans l'opinion publique. Allons-nous enfin être libérés de la tyrannie des apparences ?

Par Jean-François Amadieu, Odile Jacob, 256 p., 22,90 €.



chose d'énervant, presque de péjoratif. C'est une phase difficile où il importe de ne pas se décourager en sachant que les désagréments ne sont que temporaires.

ALORS QUELLES RECETTES ?

Existe-t-il des recettes pour se sentir bien dans son âge ? Pas vraiment, chacun d'entre nous doit trouver la solution et faire son deuil de sa jeunesse, avec plus ou moins de souffrance. Parfois, les circonstances font que cela est d'autant plus difficile, à cause d'un vrai deuil celui-là ou d'un divorce, surtout lorsque le partenaire part avec une personne plus jeune. Difficile dans ces conditions-là de ne pas mettre sur le compte

de l'âge une partie au moins du problème. Les recettes peuvent donc être physiques : l'entretien de son corps, qu'il s'agisse de sport ou/et d'esthétique. Et surtout d'ordre relationnel : l'entretien de relations, d'amitiés avec des gens qui vous aiment et qui ont eux aussi les mêmes préoccupations sans que cela tourne à l'obsession. Il est alors possible d'en rire et de se moquer de soi-même, ce qui constitue une excellente thérapie en soi. Il est très libérateur de se retrouver entre amis et de plaisanter sur le sujet.

UNE PRISE DE CONSCIENCE ESSENTIELLE

A vrai dire, même si nous ne souhaitons pas vieillir, le fait est que cela est inéluctable. Inutile donc d'en faire toute une histoire, de se révolter, ou d'en pleurer, il faut faire avec. Une fois cette réalité vraiment prise en compte, on peut alors envisager de façon plus sereine la façon de vivre compte tenu de cette prise de conscience. Si l'on considère que cette nouvelle vie passe par un lifting pourquoi pas ? Par un nouveau projet ou par un départ en vacances pour faire le point en dehors de toutes les considérations quotidiennes, rien à dire. Le principal est de ne pas rester avec son problème d'âge, sous peine non seulement de s'isoler, mais aussi de devenir ridicule aux yeux des autres.

REDÉFINIR SES OBJECTIFS DE VIE

Si vous vous sentez vraiment mal à la veille de votre

anniversaire, peut-être est-il temps de faire un point sur vos priorités ? Si dans celles-ci, cacher votre âge et rester jeune vient en n°1, il faut en effet creuser la question. Vous connaissez certainement des personnes plus âgées que vous qui provoquent votre admiration ou que vous allez voir avec plaisir, ou tout simplement que vous appréciez pour un tas de raisons. Et leur âge ne vous gêne pas le moins du monde. Mais la plupart du temps, vous aurez vite fait en faisant le point et même en l'écrivant de voir que votre âge ne fait pas partie des priorités de votre vie, tout simplement parce que vous n'avez pas de pouvoir sur lui. Du pouvoir sur votre façon de vivre oui, mais pas sur l'âge en tant que tel.

VERS UNE FORME DE SAGESSE

Alors, à nous la sagesse ! Nous sommes nés à une date précise, nous mourrons un de ces jours, mais entre-temps, pourquoi ne pas essayer de vivre le plus heureux possible en acceptant l'âge que nous avons ? Bien entendu, les années passant, bien des choses ne s'améliorent pas vraiment, mais d'autres peuvent être plus agréables. Peut-être que la

situation financière a permis de s'acheter son logement, d'aider les enfants, de rendre service en gardant le petit enfant ou d'avoir d'autres occupations bénévoles ou pas qui permettent de s'épanouir. Un nouvel amour aussi, ou un amour qui continue sans s'étioler...

ACCEPTATION OUI, RÉSIGNATION NON

Autant l'âge est un phénomène inéluctable, autant il n'est pas désirable de se laisser aller, bien au contraire. Pas de résignation donc, au contraire, nous savons les années passant quels sont nos véritables goûts et atouts, ce que nous souhaitons réaliser, expérimenter. Nous apprenons aussi à ne pas nous laisser polluer par tous les parasites qui nous entourent. Et puis après tout, nos sociétés occidentales sont composées d'une grande partie, parfois d'une majorité de personnes mûres qui ont à tenir leur rôle dans la société. A nous aussi de saisir la balle au bond en participant à une évolution positive qui permette à toutes les tranches d'âge d'agir pour le mieux en ayant un rôle actif. Cette intégration sociale permet aussi de mieux accepter son âge. ■ V.D.

POUR ALLER PLUS LOIN

Automnes

Vivez votre âge comme vous l'entendez. Non comme une course après la jeunesse qui s'enfuit, mais comme l'apprentissage d'une nouvelle aventure et la poursuite de votre voyage intérieur. En lisant, en rêvant, en vous promenant dans la compagnie des sages. Voici un guide pour vieillir sereinement.

« *Automnes. Plus je vieilliss plus je me sens prête à vivre* » de Christine Jordis, Albin Michel, 284 p., 19,50 €.



12 plantes aphrodisiaques à tester... pour le plaisir !



L'utilisation des plantes aphrodisiaques remonte à l'Antiquité. En plus de nous donner le sourire quand on en parle, quels sont vraiment leurs effets sur le désir et la vie sexuelle ?

DES EFFETS VARIABLES ET VARIÉS

Les chercheurs et les experts se sont toujours passionnés pour les bienfaits des plantes traditionnelles, notamment aphrodisiaques. Ils distinguent des effets de plusieurs types : provoquer une détente propice à l'amour et favorable à l'érection chez l'homme, aiguïser les sensations, susciter le désir, générer une vasodilatation qui favorise la lubrification des organes génitaux chez la femme et l'érection chez l'homme, entraîner un échauffement des muqueuses, activer la synthèse de certaines hormones.

DE VRAIES VERTUS OU PAS ?

Que dire des vertus aphrodisiaques de certaines plantes ? Sont-elles fondées ou exagérées ? Au départ, il existe de nombreuses plantes stimulantes, qui sont de vrais remèdes anti fatigue. Certaines sont plus que toniques ou relaxantes, elles sont euphorisantes ou excitantes. Mais il est surtout recommandé d'éviter d'en consommer conjointement à de l'alcool et/ou du tabac ou des médicaments

antidépresseurs, car cela inverse les performances sexuelles.

ET SI ON LES CUISINAIT ?

De nombreuses autres plantes sont dites à vertus aphrodisiaques, mais leurs effets sont moins spectaculaires. C'est notamment le cas du céleri, de la roquette, du fenouil sauvage, de l'anis vert, de l'anis des Vosges, du gingembre, de la cardamome (action congestive sur les organes sexuels), de la sarriette et de la spiruline (une algue bleue utilisée chez les sportifs et dans la lutte contre la fatigue). Ça ne coûte rien d'essayer ! Alors, si le cœur vous en dit et si votre couple a quelques petits problèmes intimes en ce moment, pourquoi ne pas mettre ces plantes et épices aux vertus aphrodisiaques au menu de vos petits plats du mois ? ■ I.N.

1 Bois bandé

Vasodilatateur puissant, il augmente la durée d'érection. Attention, c'est un excitant, la dose prescrite est à ne pas dépasser !

2 Ginseng

Sa racine jouit d'une réputation de tonique, aphrodisiaque et élixir de longévité depuis plus de 2000 ans en Chine. Plus la plante est âgée, plus le taux de ginsénosides est important, et plus la racine est de qualité.

3 Ginseng de Sibérie

Cette plante a été testée avec grand succès sur des sportifs de haut niveau et sur les cosmonautes. Elle est d'ailleurs utilisée en stimulation du système nerveux. L'effet anti-fatigue est à la fois physique et intellectuel.

4 Kola

La graine contient de la caféine et de la théobromine aux propriétés stimulantes. La caféine est combinée à des tanins qui lui permettent d'avoir une action prolongée (contre les fatigues physique, sexuelle, intellectuelle).

5 Ginseng brésilien

Le Suma est un revitalisant qui crée une sensation de bien-être, un stimulant psychique et sexuel, anti-stress. Comme chez tous les Ginsengs, il est préférable de choisir une plante âgée pour sa concentration d'éléments actifs plus importante.

6 Rhodolia

Cette plante possède des racines utilisées par les populations de Sibérie, Tibet, Chine depuis longtemps. C'est une plante tonique, un cardioprotecteur, qui fortifie les muscles, génère une résistance à l'effort et au manque d'oxygène en altitude ou en situation d'effort intense. Considérée comme plante anti- vieillissement, c'est le nouveau Ginseng. On dénomme déjà cette plante comme la « Racine d'or ».

7 Yoimbé

Efficace dans la moitié des cas des pannes sexuelles psychologiques. Stimule l'érection, bloque les cellules nerveuses inhibitrices et augmente l'afflux sanguin du pénis.

11 Kawa kawa

C'est le poivrier de Polynésie. Sa racine mâchée est considérée comme stimulant amoureux, générant également un état de bien-être. Attention : elle est aujourd'hui interdite à la vente, étant données les substances toxiques contenues dans la plante !

12 Damiana

C'est un stimulant sexuel et un remède de l'impuissance. Les feuilles sont utilisées pour faire du thé, lequel lorsqu'il est consommé une heure ou deux avant des rapports sexuels, augmente l'état euphorique et le plaisir aussi bien chez l'homme que chez la femme. Les feuilles contiennent entre autres du bêta-sitostérol qui peut expliquer l'effet stimulant des organes sexuels. Le Damiana est considéré comme un aphrodisiaque doux. La consommation importante ou à long terme de ce thé peut toutefois créer des troubles importants du foie.

8 Pagode

Plante tonique, utilisée en cas de faiblesses sexuelles. Elle augmente la production de spermatozoïdes et de testostérone chez l'homme, augmente la concentration d'hormones et la libido chez la femme.

9 Schisandra

Ses baies consommées augmentent l'absorption d'oxygène par les cellules du corps, ce qui crée une sensation de bien-être et augmente les performances physiques.

10 Ylang ylang

L'arbre très connu aux Comores et à Mayotte sert à extraire une huile essentielle au parfum sucré et fruité, dont les propriétés sont notamment de lutter contre la frigidité, et d'être un tonifiant ovarien et testiculaire. L'huile essentielle doit être utilisée à faible dose car, trop forte, elle provoque des nausées et maux de tête.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le mot aphrodisiaque date de 5 000 ans ! Conformément au *Dictionnaire des Aphrodisiaques* de H. E. Wedeck, le terme « aphrodisiaque » dérive du mythe d'Aphrodite, la déesse grecque de l'amour, laquelle sortit de la mer dans une coquille d'huître.

4 TYPES DE PLANTES APHRODISIAQUES

- Les activateurs,
- Les rajeunisseurs,
- Les prolongateurs,
- Les amplificateurs.

D'AUTRES PLANTES POUR LE DÉSIR

Capucine, Champignons, Gingembre, Safran, Sarriette, Céleri, Clous de girofle, Coriandre, Moutard, Noix de muscade...

EN PLEINE NATURE Et si on marchait au lieu de courir ?

Profiter des énergies de la nature et de paysages sublimes pour redécouvrir les bienfaits de la marche est une source inépuisable de bénéfices pour la santé. Notre enquête en plein air !



À TOUT ÂGE ET EN TOUT LIEU

Il n'y a pas d'âge pour marcher en pleine nature ! Ce n'est ni un sport, ni une compétition, c'est un travail avec notre propre corps, pour la paix de notre esprit, à notre propre rythme et en respectant nos propres limites. D'où l'intérêt supplémentaire de faire de la marche en extérieur, une activité bienfaisante et propice pour retrouver bien-être et sérénité.

SE RESSOURCER PLEINEMENT

Chaque personne a son endroit favori pour se ressourcer et prendre une pause dans son quotidien. Que ce soit dans un parc, une prairie, en forêt, autour d'un lac, dans la montagne, près de la mer, dans le désert... La nature nous offre bien des richesses et les espaces verts sont des sources inépuisables d'oxygénation de nos neurones et de nos cellules, surtout si on en profite pour marcher.



DES BIENFAITS NATURELS

Rien de telle qu'une promenade ou une séance de marche rapide en extérieur pour vous imprégner davantage d'une clairière apaisante bordée d'arbres centenaires, du bruissement des feuilles bercées par le vent, de l'écoulement continu d'une cascade ou d'un ruisseau, d'une vue montagneuse ouverte sur l'horizon. Tous vos sens seront ainsi en éveil. Les odeurs, les sons, les

images et les sensations qui se présentent alors à vous sont différentes car influencées par cet environnement naturel. Vous en ressortez apaisé et nourri d'une énergie universelle, celle de la terre. L'air pur, l'odeur de la forêt, le souffle du vent, le calme du lac... tout est en place et offert pour profiter du moment présent.

SOUFFLER & S'OXYGÉNER

Notre corps comme notre mental ont besoin de ces moments loin du tourbillon du quotidien. C'est ce qui leur permet de souffler un peu, de reprendre de l'énergie afin de mieux repartir ensuite. Ainsi, ces moments de marche sont fondamentaux à intégrer dans notre vie puisqu'ils nous permettent de changer de rythme, de nous sentir plus connectés avec nos besoins et aspirations. Sentiment de calme, tensions

dénouées, sensation de clarté, regain de créativité, stress dissipé... Sentir qu'on revient à l'essentiel, à ce qui est vrai et cohérent pour nous.

SÉRÉNITÉ & CLARTÉ INTÉRIEURES

D'ailleurs, suite à un moment de marche et de ressourcement, il n'est pas rare qu'on se sente plus léger tout en ayant l'impression de voir avec une plus grande clarté certaines situations de notre vie. Parfois, nos constats sont merveilleusement positifs, d'autres fois, ce sont plutôt des prises de conscience (qui peuvent être difficiles à accepter). Dans tous les cas, ces moments sont non seulement nécessaires, mais bénéfiques puisqu'ils nous permettent d'avancer et de nous oxygéner.

QUAND LA SANTÉ VIENT DE LA NATURE

De nombreuses études ont démontré qu'être en contact avec la nature et les arbres pouvait contribuer à soigner de nombreux problèmes de santé. Parmi ceux-ci, notons l'anxiété, la dépression, les maux de tête ou encore, les problèmes de concentration. Le Dr Marc Berman de l'Institut de recherche Rotman à Toronto avance qu'une **promenade à pied de 50 minutes ou une séance de méditation en pleine nature peuvent améliorer la mémoire et la concentration d'environ 20 %**. De plus, il est prouvé que s'immerger régulièrement dans la nature contribue à renforcer le système immunitaire et à augmenter le niveau d'énergie.

PRIVILÉGER LA MARCHÉ À LA COURSE

Tous les experts vous diront qu'il vaut mieux marcher rapidement que courir, même quand il s'agit de perdre du poids. Certes, la marche n'a pas le même effet que la course lorsqu'il s'agit de brûler des calories. Toutefois, cette activité est bien plus bénéfique car elle produit du cortisol en petites quantités. En effet, en courant, le corps brûle des calories et de la masse musculaire. Par conséquent, il ne se débarrasse pas des matières grasses et produit du cortisol, l'hormone du stress qui donne une sensation de faim car l'organisme ressent le besoin de récupérer les calories brûlées. De plus, les personnes en surpoids doivent également éviter de courir car cela peut être mauvais pour les genoux et les articulations.

UNE VÉRITABLE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Cette activité est bien connue pour ses bienfaits car elle fait travailler tous les muscles (cuisses, mollets, fessiers, dos, ceinture abdominale) et affine la silhouette. Elle puise dans les réserves de graisses et muscles en douceur. De plus, cet exercice est conseillé aux personnes qui souffrent de maladies du cœur car il tonifie le muscle cardiaque, ainsi qu'aux diabétiques et aux personnes souffrant d'ostéoporose. Retenez que pour avoir des résultats satisfaisants, il faut au moins marcher 30 minutes par jour (125 calories brûlées). ■ I.N.

10 BIENFAITS DE LA MARCHÉ EN PLEINE NATURE

1. Favorise l'oxygénation des cellules et des neurones.
2. Participe à la prévention des maladies cardiovasculaires.
3. Favorise la résistance à la fatigue.
4. Renforce le système immunitaire.
5. Baisse le rythme cardiaque et optimise le système cardio-pulmonaire.
6. Augmente la force et la souplesse musculaire.
7. Diminue l'anxiété et le stress.
8. Aide à se relaxer et améliore la qualité du sommeil.
9. Entretient les articulations et le capital osseux.
10. Améliore l'équilibre et la coordination.

SYLVOTHÉRAPIE

Se soigner par les arbres !

Lutte contre le stress, meilleur sommeil, reconnexion à la nature, stimulation du système immunitaire, lutte contre le diabète, les maladies respiratoires et les allergies : la liste des bénéfices prouvés de la sylvothérapie s'allonge de jour en jour.
Autant de bonnes raisons de nous offrir un bain de forêt !

UNE VRAIE TENDANCE

Le « shinrin-yoku » ou « bain de forêt » en français consiste à prendre une micro-dose d'air frais et de nature en randonnée dans les bois pendant quelques heures ou plus afin de réduire son stress et de retrouver de la sérénité. Cette pratique est née au Japon où elle est soutenue par le gouvernement via l'Agence des Forêts depuis 1982. Elle a été étudiée par des scientifiques pour en valider les bienfaits pour le corps et pour le moral. Une bonne manière de se promener dans la nature pour décompresser en un temps record.

RÉDUIRE LE STRESS

Plusieurs études en laboratoire et terrain ont été menées, dont la fameuse étude en pleine nature de l'université de Chiba qui a suivi au total 280 participants dans 24 forêts au Japon. Un groupe marchait en ville, l'autre en forêt, puis échangeaient leur rôle le lendemain. Le taux de cortisol (hormone du stress), la pression sanguine, la fréquence du pouls et le rythme cardiaque de chaque participant étaient pris chaque matin au petit déjeuner, puis juste avant la sortie (en forêt ou en ville) et enfin juste après la sortie pour être ensuite comparés. Il en est ressorti que les participants ayant marché en forêt plutôt qu'en ville présentaient des taux de cortisol, un pouls et un rythme cardiaque plus faibles. Marcher dans la forêt réduit donc l'hormone du stress, le cortisol, et détend votre organisme.

LA SYLVOTHÉRAPIE, ÇA MARCHE !

Ça s'appelle la sylvothérapie, la thérapie par les arbres. Nous savons intuitivement que cela fait du bien de s'immerger dans la nature, dans la forêt, au contact de la végétation. Et les preuves scientifiques s'accumulent, pour notre plus grand bien. Un chercheur reconnu, le Dr Qing Li, médecin et biologiste, professeur associé à l'école de médecine de Tokyo, explique en effet que se promener dans les bois ou dans un grand parc procure des bénéfices pour notre santé... Ce scientifique japonais et ses équipes ont montré que la fréquentation régulière des arbres possédait une action positive contre le stress, l'arthrose, l'insomnie, l'anxiété ou encore l'hypertension...



BOOSTER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Randonner en forêt est également une bonne médecine préventive. En effet, selon une étude de l'Ecole de Médecine Nippone (Tokyo), les bains de forêt augmentent l'activité des bonnes cellules dans notre corps, améliorant notre système immunitaire. Selon la même étude, les bénéfices peuvent durer jusqu'à 7 jours. D'où l'intérêt d'en profiter tous les week-ends !

PARTOUT, PAR TOUS LES TEMPS

Avec 29,7% de forêt, la France est au 4ème rang des pays les plus boisés en Europe et représente 10% de la surface boisée totale, toujours en Europe. En toute saison, vous avez toutes les raisons de profiter de ces moments de promenade et de méditation qui vous permettront de pleinement vous ressourcer. ■ I.N.

C'EST PROUVÉ !

Des études ont montré que les personnes qui font régulièrement des promenades dans les espaces verts ont une bien meilleure concentration.

EXPERT

Eric Brisbare

Le pouvoir des arbres

Eric Brisbare, accompagnateur en montagne, a parcouru les plus belles forêts du monde et pratique la sylvothérapie depuis des années. Il nous dévoile dans ce livre les



secrets bienfaits des arbres pour notre santé. Suivons le guide pour nous connecter à la mystérieuse force des arbres. Et sur son site unbaindeforet.fr, le spécialiste du trek propose des « Rando-forêt », une expérience de bien-être par les arbres pendant 2 jours (189 €).

« *Un bain de forêt* » d'Eric Brisbare, Marabout, 224 p., 15,90 €. ■

AUX SOURCES DE CAUDALIE AUSSI !

Le bain de forêt est la nouvelle activité proposée en Gironde par *Les Sources de Caudalie*. Au menu, une matinée dans la nature plongée au cœur des bois du Château Smith Haut Lafitte pour se recentrer sur soi-même. Un arboriste, José le Piez, et une plasticienne musicienne, Patricia Chatelain, guident ces balades de 2 heures 30. Ils vous invitent à vous servir de vos cinq sens pour vous ouvrir à la nature (un samedi par mois jusqu'au 15 septembre 2018, 95 €/pers, sur reservations@sources-caudalie.com).



Devenez locavore !

SE NOURRIR AVEC DES ALIMENTS PRODUITS DANS UN RAYON DE 200 KM AUTOUR DE CHEZ SOI, VOILÀ CE QUE DÉSIGNE LE TERME « LOCAVORE », NOUVEAU VENU DANS NOS DICTIONNAIRES MAIS PROMIS À UN BEL AVENIR. UN POINT S'IMPOSE POUR COMPRENDRE CE CONCEPT AUSSI BON POUR LES HOMMES QUE POUR L'ENVIRONNEMENT.

QUESACO ?

Le locavorisme ou mouvement locavore est un mouvement prônant la consommation de nourriture produite dans un rayon allant jusqu'à 200 kilomètres maximum autour de son domicile. On nomme locavore une personne qui adhère au locavorisme.

L'approvisionnement de proximité présente une foule d'avantages : réduire l'impact climatique, participer à l'économie de la région, revenir à une alimentation de qualité et surtout maîtrisée. Être locavore, c'est donc ajouter une dimension écologique à nos menus, contribuer par un geste simple à la survie de la planète.

MANGER LOCAL POUR VIVRE MIEUX

Terme encore peu répandu dans le monde francophone, il incarne déjà chez nos voisins anglo-saxons une véritable révolution ! L'idée originale consiste à ne s'alimenter qu'avec des aliments produits dans un périmètre local de 200 km maximum. Goûter la différence, préserver la (bio) diversité, se reconnecter avec les saisons, découvrir de nouvelles saveurs, redécouvrir son territoire, soutenir les petites exploitations et de bonnes conditions de travail, investir dans l'économie locale, être en bonne santé et sauver la planète...

Il y a au moins trois bonnes raisons de manger local. D'abord, parce que notre approvisionnement dépend pour une trop large part d'importations en provenance de pays parfois lointains, ce qui le rend fragile. Ensuite, parce que ces importations sont coûteuses en pétrole, et en pollutions qui viennent accroître le réchauffement climatique. Enfin, parce que privilégier les « circuits courts » permet de renouer un lien avec les producteurs locaux et de savoir comment est produit ce que l'on mange. Oui mais, comment faire pour manger local ? Retrouver la maîtrise de son alimentation oblige à réapprendre des gestes souvent oubliés (jardiner, préparer des conserves...) et à redécouvrir la coopération et l'entraide qui conditionnent la plupart du temps la réussite. « Locavore » est donc un mot nouveau pour décrire une situation qui remonte pourtant à l'origine du monde.

Le mouvement locavore encourage les « consommateurs » à acheter des produits frais et de saison, à acheter sur les marchés ou aux agriculteurs ou paysans locaux (dans les AMAP, les épiceries locavores, les maisons de producteurs, des points de distribution ou les cueillettes par exemple), à choisir leurs propres aliments, en faisant valoir la qualité du produit frais, des produits locaux, dont le goût serait meilleur que les produits industriels. Ce mouvement se veut un acte respectueux de l'environnement par le maintien de la diversité des paysages, des écosystèmes en évitant les monocultures, et

EXPERT

Anne-Sophie Novel

AUTEUR DE « LE GUIDE DU LOCAVORE POUR MIEUX CONSOMMER LOCAL » (ED. EYROLLES) ET DU BLOG WWW.DEMOINSENMIEX.COM

On n'est plus dans le boycott mais dans le buycott !

« Les locavores sont une nouvelle catégorie de personnes qui ne consomment que des produits (alimentaires ou non) provenant au maximum d'un rayon de 200 km autour de chez eux. Le concept est né en Californie et connaît pas mal de succès puisque là-bas le mot est entré dans le dictionnaire en 2007. Leur truc à eux, c'est donc la notion de kilomètre alimentaire avec en arrière-

plan trois idées : diminuer l'impact carbone de l'alimentation, augmenter la traçabilité et booster l'économie locale. Regarder le contenu de l'assiette permet de réfléchir à certaines choses, de s'interroger sur la provenance des produits, leur conception, leur composition etc. On s'informe et on achète en toute connaissance de cause. On n'est plus dans le boycott mais dans le buycott ! Un locavore pourrait aussi être qualifié de « mangeur saisonnier » ou un « pétrophobe ». Il calcule les kilomètres alimentaires parcourus par les produits qu'il mange et décide de ne s'approvisionner que dans un rayon limité allant de 20 à 200 km autour de chez lui. Mais cette logique dépasse pour moi la logique de l'alimentation. Le locavorisme peut aussi s'appliquer à d'autres choix de consommation. »



un acte de stabilité sociale par le maintien harmonieux des populations sur les territoires.

STÉPHANE LINOU, PREMIER LOCAVORE FRANÇAIS

Dans l'Aude, à Castelnaudary, Stéphane Linou s'est nourri pendant toute une année de produits exclusivement locaux pour sensibiliser à la consommation de produits locaux et aux dangers d'un territoire sans autonomie alimentaire ! Il a été le premier français à sensibiliser l'opinion sur le locavorisme. Il a même fait tout son possible pour consommer surtout des produits dans un rayon de 15 km. Sa démarche s'est inscrite dans un contexte de raréfaction et d'augmentation du prix du pétrole, et un contexte de dépendance de la nourriture à ce pétrole (tant pour sa production que pour son acheminement).

Il explique sa démarche entamée en 2008 : « Engagé, je cherchais un moyen de sensibilisation autour des questions de souveraineté



alimentaire, de préservation de la terre nourricière et de son accès. Entendant parler d'une expérience de deux journalistes canadiens qui, il y a quelques années, s'étaient nourris avec des produits exclusivement locaux, je me suis dit que ce pourrait être un outil pédagogique intéressant. (...) C'est la mise en scène de ma propre expérience de mangeur local, de « locavore », qui m'a servi d'outil pour sensibiliser à la fois l'opinion publique, les élus et les médias. Pour moi, la production locale pour une consommation locale, n'est pas un repli sur soi mais une question d'ordre public. »

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le terme « locavore » a été inventé par Jessica Prentice de San Francisco en 2005 à l'occasion de la journée mondiale de l'environnement, qui a proposé aux résidents locaux d'essayer de manger seulement les aliments cultivés ou produits à l'intérieur d'un rayon de 160 kilomètres. La première expérience de locavore en France date de 2008. Pendant un an, Stéphane Linou, un audois de Castelnaudary, s'est alimenté avec des produits issus d'un rayon de 150 km autour de chez lui. Il se revendique donc comme le premier locavore français. L'adjectif locavore est entré dans l'édition 2010 du Larousse.



PRIVILÉGIÉ, LA PROXIMITÉ, LE TERROIR & LA QUALITÉ

Catherine Choffat, biologiste de formation s'est très vite passionnée pour toutes les questions liées à l'alimentation. Alors que ses activités professionnelles l'ont amenée à côtoyer de près les médecines alternatives, elle a toujours gardé les pieds sur terre en cultivant son jardin. Actuellement elle partage son temps entre la Suisse romande et le Gard rhodanien et milite dans les milieux écologistes.

Dans son livre « Devenez locavores ! », elle nous explique pourquoi il est essentiel de se nourrir autrement, c'est-à-dire en privilégiant le local et la qualité : « Tous, sur cette Terre, nous avons le même besoin élémentaire : nous devons manger pour vivre et, par déduction logique, si nous ne produisons pas nous-mêmes notre nourriture, donc si nous ne sommes pas paysans ou éleveurs, nous dépendons de ceux qui le sont pour nous. Qui sont-ils, où sont-ils ? Sans remonter jusqu'à nos lointains ancêtres « chasseurs-cueilleurs », mais simplement à moins d'un siècle d'ici, nos arrière-grands-parents mangeaient essentiellement ce qui était produit dans un environnement proche de chez eux, seuls quelques aliments venaient d'ailleurs. Dans nos régions, la survie alimentaire était garantie par les produits du terroir, les jardins regorgeaient de

nombreuses variétés potagères, la consommation de viande ou de poisson était limitée à la production locale, et les menus suivaient le rythme des saisons, avec des périodes plus fastes que d'autres.

Les paysans constituaient une part importante de la population.

La situation d'aujourd'hui est totalement différente et, sans juger de la qualité de, l'alimentation de jadis, encore moins pleurer sur un éventuel paradis perdu, on peut par contre se demander pourquoi les choses ont pareillement changé.

Pour la grande majorité d'entre nous, ce ne sont plus les agriculteurs ou les éleveurs de la région qui remplissent notre garde-manger, mais des grandes surfaces, des épiceries ou des marchés de quartiers, tous desservis par des camions frigorifiques ou des transports internationaux qui sillonnent les routes. Alors qu'en haut lieu, des marchés mondiaux gèrent les stocks, décident des échanges et fixent les prix.

En cas de rupture de l'approvisionnement en pétrole, la France dispose de quatre jours d'autonomie alimentaire.

Cette dépendance peut inquiéter. Elle pose question et amène certains à reconsidérer leur mode de consommation et à rechercher un approvisionnement de proximité. Des initiatives régionales voient le jour, qui met en avant les produits locaux; des particuliers s'organisent pour faire leurs emplettes directement chez le producteur. Les filières bio ont le vent en poupe. À l'échelle de nos pays, ce ne sont encore que des balbutiements, mais ils sont significatifs d'une nouvelle sensibilité et sont appelés à se renforcer. Parallèlement, dans le stress quotidien, il n'est pas toujours facile de renoncer à la routine pour tenter une démarche originale. Les automatismes ont la vie dure et l'acquisition de nouveaux réflexes demande du temps. »

LES BONNES ADRESSES LOCAVORES

Si vous aussi, vous souhaitez dès demain vous mettre à consommer vraiment local et tout près de chez vous, voici de bonnes adresses en ligne ou sur place :

• La ruche qui dit oui

Avec ses 126 points de vente, *La Ruche qui dit oui* est bien implantée en région parisienne. Vous vous inscrivez gratuitement, puis commandez en ligne tout type





de produits (légumes, fromages, boissons, viandes...) que vous allez ensuite récupérer dans le lieu lors d'une distribution hebdomadaire près de chez vous. La fraîcheur est garantie et vous avez la possibilité de commander des denrées locales et/ou bio.

Plus d'infos sur : <https://laruchequiditouti.fr/fi/>

• Mon producteur

Mon producteur est une plateforme web permettant de trouver des producteurs locaux, région par région. Elle bénéficie de 76 points de vente pour garantir un accès même dans les zones les plus excentrées. Via un formulaire de recherche avancée, vous pourrez également choisir de cueillir vous-même vos fruits et légumes ou vous faire livrer un panier.

Plus d'infos sur www.mon-producteur.com

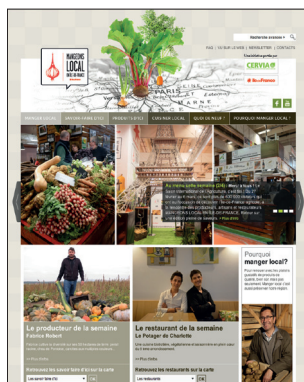
• Mangeons local

Créé par le Cervia (Centre régional de valorisation et d'innovation agricole et alimentaire), le site répertorie les producteurs de la région mais aussi les restaurateurs dont les plats sont travaillés avec des produits locaux.

Plus d'infos sur www.mangeonslocal-en-idf.com

• Mon panier bio

Cette initiative se concentre uniquement sur des produits bio, principalement des légumes et des fruits, même s'ils proposent aussi à l'occasion et selon les zones géographiques, du poisson et de la viande. Les paniers sont composés en fonction des récoltes locales. Vous pouvez choisir le poids



du panier mais pas son contenu, c'est donc l'occasion de redécouvrir la diversité des produits français.

Plus d'infos sur <http://mon-panier-bio.com/>

• Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne (AMAP)

L'association essaie non seulement de conserver une tradition raisonnée de l'agriculture, qui s'est raréfiée au profit de la production intensive, mais également de favoriser l'implantation de nouveaux producteurs et de restaurer la confiance entre acheteurs et producteurs.

Plus d'infos sur www.reseau-amap.org



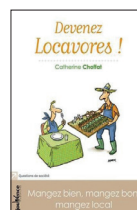
Vous pouvez aussi prendre l'habitude de fréquenter les marchés locaux, notamment en bio et de fréquenter des auberges (comme sources-restaurant.com) qui privilégient les circuits courts. Même la grande distribution commence à s'y mettre avec par exemple l'enseigne Monoprix qui propose dans ses magasins franchisés sous la bannière « Made in pas très loin » plus de 150 produits de qualité dénichés aux alentours. Tous locavores demain ? I.N.

à lire

DEVENEZ LOCAVORES !

Ce livre répond à toutes les questions que nous nous posons sur cette démarche de consommateur averti. L'auteur biologiste de formation nous incite à la réflexion à partir de constats alarmants et d'analyses pointilleuses. « Devenez locavores ! » nous apprend à adopter avec facilité une attitude responsable, pour une consommation plus juste et plus intelligente.

De Catherine Choffat, Editions Jouvence, 190 pages, 8,70 €.



AGRICULTURE

Vive les biotechnologies vertes !

GRÂCE AUX BIOTECHNOLOGIES VERTES, L'AGRICULTURE PROGRESSE CHAQUE JOUR POUR RÉPONDRE AUX GRANDS ENJEUX MONDIAUX : PRODUIRE « PLUS » ET MIEUX POUR NOURRIR SAINEMENT 9 MILLIARDS D'ÊTRES HUMAINS EN 2050. NOTRE ENQUÊTE.

Les biotechnologies vertes se développent partout dans le monde et en France et c'est tant mieux ! Ces multiples techniques de biologie permettent d'accélérer les processus ancestraux de sélection de végétaux. C'est ainsi que les rendements ont largement progressé, que les plantes cultivées deviennent progressivement plus résistantes aux attaques de parasites ou de maladies.

UN SIÈCLE D'HISTOIRE AGRICOLE

Un peu d'histoire pour commencer. Au néolithique, la sédentarisation fait naître l'agriculture et la sélection des plantes. L'Homme commence à améliorer les plantes dès le début de sa sédentarisation. Il doit alors disposer à proximité de son habitat des plantes nécessaires à son alimentation en les cultivant, et doit pouvoir constituer des réserves pour se nourrir toute l'année. De façon empirique, il sélectionne les plantes qui se cultivent, se conservent et se multiplient facilement. Le critère principal est la productivité, mais les populations subissent régulièrement des disettes dues à la très faible productivité et aux aléas climatiques.

Au XIX^e siècle, les découvertes génétiques commencent à s'appliquer aux plantes. Les découvertes sur la reproduction et la génétique des plantes permettent de réaliser les premiers croisements avec des plantes choisies sur la base de ces nouvelles connaissances. Au 20^{ème} siècle, comme pour la médecine, les progrès continus des connaissances entraînent la mise au point de nouvelles techniques d'amélioration des plantes. Il a alors été possible de proposer plus rapidement des plantes mieux adaptées aux milieux, plus productives et plus saines, offrant ainsi une large diversité de produits accessibles au plus grand nombre de consommateurs. Dans les pays ayant accès à ces variétés améliorées, la performance des filières agricoles, en termes de sécurité alimentaire ou de régularité d'une production suffisante, a permis de faire reculer les crises

« Les biotechnologies vertes sont mises en œuvre pour améliorer les qualités agronomiques, sanitaires ou environnementales des plantes destinées à l'alimentation. »



alimentaires malgré la très forte augmentation de la population.

L'APPORT DES SCIENCES DU VÉGÉTAL

Les sciences du végétal font sans cesse progresser l'amélioration des plantes. Les progrès des connaissances sont continuellement intégrés aux techniques d'amélioration des plantes. Tel est le cas pour la pathologie végétale, la physiologie végétale et

depuis les années 90 la biologie moléculaire et les biotechnologies.

Aujourd'hui, les biotechnologies sont devenues indispensables à chaque étape de l'amélioration des plantes pour accroître la connaissance des génomes, explorer et valoriser la diversité génétique, faciliter l'émergence et la fixation de caractères intéressants et améliorer la prédiction et l'évaluation des qualités des nouvelles variétés.

AMÉLIORATION DES PLANTES De nouvelles techniques

L'ensemble des techniques et outils des sciences de la vie ont fortement progressé depuis les années 1990, plus particulièrement depuis une dizaine d'années, avec les avancées de la biologie moléculaire et de la bio-informatique. Elles sont développées par la recherche publique et privée grâce à la compréhension des mécanismes naturels de réparation de l'ADN.

Enquête

Les instituts de recherche publics, les universités et les entreprises concernées conjuguent leurs efforts pour explorer tout le potentiel permis par ces technologies

A L'HEURE DES NOUVEAUX DÉFIS

Les biotechnologies vertes sont des outils de connaissance des plantes qui permettent d'identifier, de sélectionner et de donner à une plante une nouvelle fonction (ou caractère) intéressante pour l'agriculteur, le transformateur et le consommateur.

Différents types de biotechnologies vertes telles que la génomique ou la sélection assistée par marqueurs moléculaires sont aujourd'hui utilisées en routine dans l'amélioration des plantes cultivées afin de répondre aux objectifs de double performance économique et environnementale de la production agricole. Ainsi les biotechnologies vertes sont mises en œuvre pour améliorer les qualités agronomiques, sanitaires ou environnementales des plantes destinées à l'alimentation ou modifier les plantes pour en diversifier les usages, les qualités organoleptiques ou les zones de culture.

Les biotechnologies ont pour vocation d'accélérer, voire rendre possible, l'amélioration

des plantes sur des objectifs qui sont intéressants pour :

➤ **Le citoyen** : en relevant les défis du changement climatique et de la durabilité de nos systèmes alimentaires.

➤ **Le consommateur** : amélioration des qualités nutritionnelles (par exemple, enrichissement en oméga3, suppression du gluten du blé...), développement d'aliments plus sains, plus diversifiés et économiquement accessibles.

➤ **L'agriculteur** : résistance aux attaques d'insectes ravageurs, maladies, productivité...

➤ **Les filières de transformation agro-alimentaire** : plantes au meilleur bilan environnemental, ralentissement du mûrissement, enrichissement en nutriments, conservation prolongée...

VERS LES PLANTES DE DEMAIN

Tous les laboratoires qui étudient le fonc-

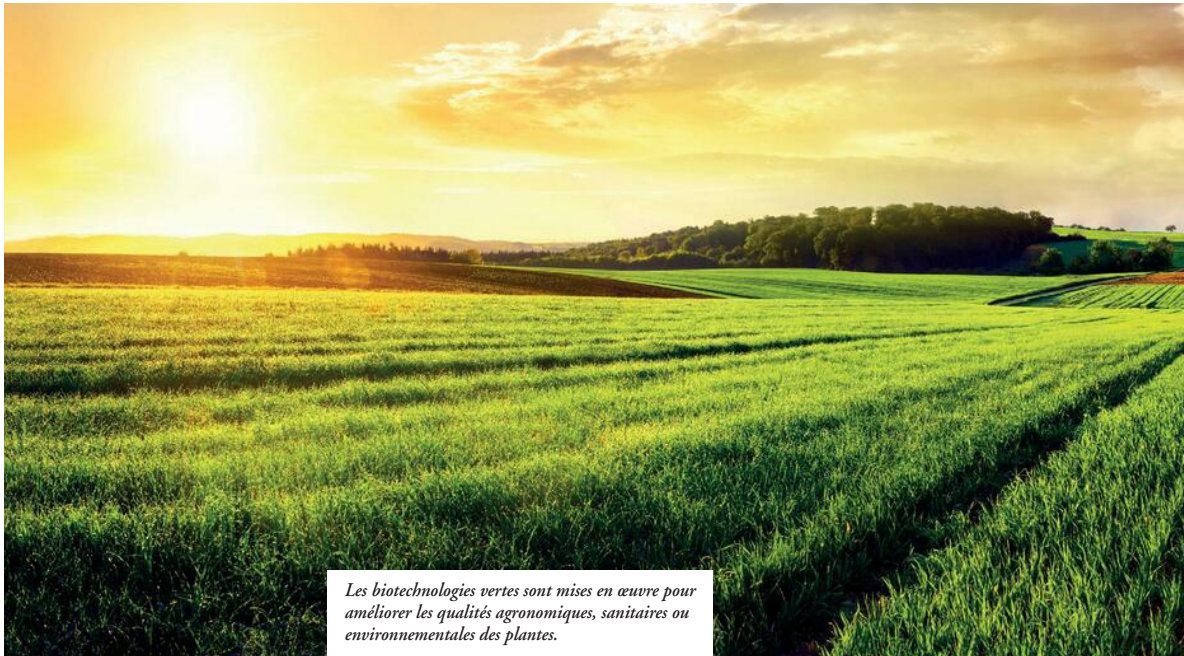
RÈGLEMENTATION EN VIGUEUR

En Europe, la commercialisation de toute nouvelle variété de semence issue des biotechnologies vertes est encadrée par 12 directives européennes. Aujourd'hui l'Union Européenne est confrontée à la difficulté de réglementer spécifiquement des techniques qui évoluent très rapidement. Ailleurs, certains pays comme le Canada ont fait le choix de concentrer la réglementation sur les produits finalement commercialisés et non sur les techniques facilitant ainsi la fluidité des avancées menées au bénéfice de l'agriculture.

tionnement moléculaire et génétique des plantes et toutes les entreprises d'amélioration des plantes utilisent les biotechnologies vertes (sélection génomique, culture in vitro, hybridation par exemple). Il existe différents axes de recherche, tant chez des acteurs publics que privés, utilisant une large gamme de biotechnologies pour sélectionner les plantes de demain. Ces technologies sont utilisées par exemple pour développer des

maïs tolérants à la sécheresse, des riz résistants aux inondations et à de fortes salinités. D'autre part, des maïs, riz et blé sont développés pour leur capacité à utiliser l'azote plus efficacement, leur permettant de donner des rendements corrects en conditions d'apports d'azote limités.

➤ Aujourd'hui, la très grande majorité des plantes cultivées a bénéficié et continue de bénéficier des avancées des biotechnologies vertes. A tel point que même la va-



Les biotechnologies vertes sont mises en œuvre pour améliorer les qualités agronomiques, sanitaires ou environnementales des plantes.

riété de blé la plus utilisée en agriculture biologique, le Blé Renan, n'a pu être créée qu'en utilisant plusieurs biotechnologies très élaborées qui ont permis d'intégrer des gènes de résistance à des maladies cryptogamiques provenant d'un ancêtre du blé cultivé avec lequel il ne se croise pas spontanément: l'Egilope rude.

➤ **Une pomme de terre plus résistante au mildiou :** une équipe de chercheurs néerlandais de Wageningen (une des plus grandes universités mondiales spécialisées dans l'agriculture) a choisi la cisgénèse pour créer des variétés de pomme de terre résistantes au mildiou. Le mildiou est une maladie qui développe des formes de résistance assez rapidement. Plusieurs gènes de résistance (et aucun autre gène) extraits de pommes de terre sauvages ont été introduits avec succès dans des variétés adaptées aux conditions européennes mais sensibles à cette maladie. Ce programme de recherche est terminé et l'Université cherche des partenaires pour débiter la phase de développement avant commercialisation.

➤ **Des frites moins cancérogènes :** Une entreprise américaine *Calyxt* a réussi à inactiver l'enzyme responsable de la dégradation de sucres dans le tubercule de pomme de



terre évitant ainsi le brunissement et réduisant la production d'acrylamide (agent carcinogène) lors de la cuisson à haute température (comme la friture).

➤ **Du blé naturellement sans gluten :** Cette même entreprise a lancé un programme utilisant les mêmes outils pour réduire la teneur de gluten du blé.

➤ **Une variété de blé résistante à l'oïdium des céréales :** En 2014, des chercheurs travaillant sur le blé ont réussi à identifier trois gènes impliqués dans la résistance au champignon responsable du blanc des céréales.

En provoquant de manière très précise une mutation sur chacune de ces trois portions d'ADN, ils ont obtenu des plantes résistantes à ce champignon.

➤ **Une pomme de terre de longue conservation et meilleure pour la santé :** Une pomme de terre qui ne brunit pas et qui flétrit moins (-40%) est autorisée sur le continent Nord-américain. La technologie développée par l'entreprise de biotechnologies *Simplat* est celle de l'interférence ARN. La pomme de terre contient de nouveaux fragments d'ADN de pommes de terre qui inhibent la production d'enzymes et stoppent le brunissement, le flétrissement et la production d'acrylamides lors de la friture.

Il est clair qu'en 2050, les 9 milliards d'êtres humains sur terre devront trouver de nouvelles ressources pour se nourrir correctement. Si la mer est en mesure de nous fournir des algues encore trop peu utilisées, la faune des insectes en quantité, bourrés de protéines, les biotechnologies vertes pourront quant à elle nous offrir les nouvelles espèces de végétaux dont nous aurons tous besoin. 🌱

J.B.

Source et plus d'infos : Initiatives Biotechnologies Vertes - www.ibv-blog.com



Aujourd'hui, la très grande majorité des plantes cultivées a bénéficié et continue de bénéficier des avancées des biotechnologies vertes.

DES ABEILLES AU MIEL

Des vertus à préserver



SANS ABEILLES, PLUS DE 80% DES ESPÈCES VÉGÉTALES
DISPARAITRONT DE LA SURFACE DE LA TERRE. C'EST
POURQUOI, IL EST URGENT ET ESSENTIEL DE LES PRÉSERVER.
SANS COMPTER QU'ELLES NOUS FOURNISSENT LE MIEL,
L'UN DES MEILLEURS ALIMENTS NATURELS « SANTÉ ».

Le miel est un produit naturel extrêmement complexe contenant un très grand nombre d'éléments vitaux qui interviennent au premier chef dans le bon équilibre de notre fonctionnement biologique. Cette richesse qualitative donne bien sûr au miel une place de tout premier plan dans l'alimentation, mais également une place non négligeable en médecine préventive et curative.

DE RÉELLES VERTUS CURATIVES

Connu depuis des millénaires pour ses propriétés curatives, le miel restait jusqu'alors délaissé par les études scientifiques modernes. La médecine redécouvre aujourd'hui ses qualités, qui avaient été un peu oubliées. Des hôpitaux, notamment en Allemagne et en Australie, utilisent déjà ses vertus pour soigner les plaies, et de nombreuses marques de cosmétiques ou de compléments alimentaires proposent une gamme de produits de la ruche.

ABEILLES ET NECTARS DE FLEURS

Les abeilles produisent le miel à partir du nectar recueilli dans les fleurs au niveau de petites glandes végétales nommées nectaires (se situant le plus souvent au fond de la corolle) ou à partir du miellat recueilli sur les plantes ; le miellat étant une sécrétion issue de parties vivantes de ces plantes ou se trouvant sur elles et liée alors à l'excrétion de certains insectes suceurs de sève (pucerons principalement). Il existe donc deux grandes variétés de miel selon l'origine sécrétrice : le miel de nectar et le miel de miellat.

LES MEILLEURS MIELS

N'hésitez pas à privilégier les miels d'appellation florale et les miels de terroir, qui sont de loin les meilleurs et de qualité supérieure avec les miels bios. Pour qu'il soit possible de spécifier l'origine florale ou végétale d'un miel, par exemple « *miel de lavande* » ou « *miel de romarin* », celui-ci doit provenir essentiellement de la source mentionnée. Il ne sera jamais mono-floral à 100 %, mais le pollen de l'origine botanique indiquée doit être dominant, même si la réglementation ne fixe pas de seuil. Chaque miel mono-floral a ses caractéristiques organoleptiques et physico-chimiques, des plus doux (miel d'acacia, de romarin, de tilleul...) aux plus typés (arbousier, châtaignier, lavande, tournesol, thym...).

STOP

au massacre des abeilles !

Savez-vous que, chaque année, dans certaines régions françaises, 3 colonies d'abeilles sur 4 disparaissent ? Ces pollinisateurs subissent de plein fouet l'utilisation d'insecticides : les néonicotinoides. Les insectes et notamment les pollinisateurs, comme les abeilles, assurent un rôle essentiel pour la reproduction des plantes. En transportant le pollen de fleurs en fleurs, ils contribuent directement à notre alimentation. Sans abeilles, plus de 80% des espèces végétales disparaîtront de la surface de la terre. Pour la biodiversité comme pour notre propre survie, leur extinction serait dramatique. Or, ces pollinisateurs subissent de plein fouet l'utilisation massive des pesticides par l'agriculture. Les études scientifiques démontrent que la famille d'insecticides la plus toxique est celle des néonicotinoides qui touchent directement le système nerveux des abeilles.

"Si l'abeille disparaît, l'humanité en a pour 4 ans."

Albert Einstein



Arrêtons le massacre !

« Le miel présente de nombreuses propriétés curatives. Traditionnellement, le miel brut a été utilisé pour aider certaines personnes à lutter contre les allergies saisonnières et il peut aussi aider à se débarrasser des bactéries qui causent l'inflammation du tube digestif. »

La végétation spécifique d'une région confère aux miels produits dans cette zone un goût particulier. Des saveurs de terroir parfois garanties par des signes de qualité et/ou d'origine : IGP (Indication géographique protégée) pour le « *miel de Provence* » ou le « *miel d'Alsace* », AOP (Appellation d'origine protégée) pour le « *miel de Corse* » ou le « *miel de sapin des Vosges* ». Certains miels, comme le « *miel de sapin d'Alsace* », le « *miel de lavande* » et le « *miel toutes fleurs* » de Provence bénéficient aussi d'un Label Rouge, signant une qualité supérieure.

QUE CONTIENT LE MIEL ?

Le miel contient :

- **De l'eau** avec un pourcentage optimum de 17 à 18%.
- **Des glucides** (sucres) en grande quantité : 78 à 80%, représentés essentiellement par du fructose (ou lévulose) : 38%, du glucose (ou dextrose) : 31%, ainsi que du maltose, du saccharose et divers autres polysaccharides.

• **Des lipides** (corps gras) en infime quantité sous forme de glycérides et d'acides gras.

• **Des protides** (substances azotées) en petite quantité : moins de 1%, mais contenant un très grand nombre d'acides aminés libres.

• **Des acides organiques** libres ou combinés sous forme de lactones : 0,3%, le principal d'entre eux étant l'acide gluconique.

• **Des éléments minéraux**, de 0,2% pour les miels de nectar et jusqu'à 1% pour les miels de miellat, avec plus d'une trentaine d'éléments déjà inventoriés : aluminium,

VIVE LE MIEL BIO !

Le logo AB garantit pour l'essentiel que les abeilles n'ont pas reçu de traitement antibiotique et qu'elles n'ont butiné que des fleurs sauvages ou issues de cultures bio (en général tournesol ou colza). La nourriture éventuellement apportée aux ruchers durant la période hivernale ne peut être que du miel ou du sucre certifiés AB.





BON À SAVOIR

100 grammes de miel représentent une valeur énergétique de 327 Kcalories.

• Et d'autres **substances diverses** : des flavonoïdes, des substances aromatiques.

LES VERTUS DU MIEL

Depuis quelques décennies, de nombreux chercheurs (essentiellement au sein de l'école allemande, française, russe, ainsi que divers médecins anglais et américains) se sont attachés à expérimenter méthodiquement l'ensemble des vertus empiriques du miel accumulées au fil des millénaires, afin d'en dégager les véritables propriétés et déterminer ainsi scientifiquement ce que l'on pouvait en attendre réellement pour notre santé. Ces multiples études et expérimentations (environ 2000 références bibliographiques), qui se poursuivent d'ailleurs

toujours actuellement, ont non seulement validé tout ce qui nous avait été transmis, mais encore complété certaines données et trouvé de nouvelles utilisations et applications.

Il en ressort aujourd'hui de façon certaine que le miel est bien doté de nombreuses propriétés diététiques et thérapeutiques comme le résume fort bien l'éminent **Professeur Rémy Chauvin** dans ces lignes : *« A la lumière de ces recherches, il paraît maintenant certain que l'antique tradition ne mentait pas qui affirmait que le miel ne constitue pas seulement un excellent aliment, mais aussi qu'il a une valeur thérapeutique certaine, bien que difficilement explicable dans certains cas. »*

DES UTILISATIONS PRÉCIEUSES

• Un sucre naturel

Le miel est le sucre le plus naturel que vous puissiez trouver. Il est idéal pour sucrer un thé au lieu du sucre raffiné.

• Un renfort du système immunitaire

Une recherche publiée dans le *Journal of the Science of Food and Agriculture* avance que le miel présente certaines propriétés qui ont empêché la croissance de tumeurs sur des souris. Les antioxydants du miel peuvent aussi protéger votre système immunitaire et faire disparaître des maux comme le rhume et la grippe.

• Contre le mal de gorge

Si vous toussiez, prenez un peu de miel, c'est un antitussif. En cas de mal de gorge qui accompagne souvent la toux ou le rhume, le miel est un lubrifiant idéal pour la gorge.

Essayez un gargarisme maison à base de miel pour apaiser le mal de gorge.

• Contre la gueule de bois

Le miel est une source très concentrée de fructose, une forme de sucre qui accélère l'oxydation de l'alcool dans le foie. Manger du miel, le matin, après une nuit arrosée aide votre corps à éliminer l'alcool qui reste dans votre organisme.

• Contre l'insomnie

Le miel est un hydrate de carbone de digestion des graisses et donc il stimule la libération d'insuline. Cette action, à son tour, stimule le tryptophane (un composé qui nous rend somnolents). Si vous avez des problèmes à dormir, prenez un verre de lait chaud avec du miel avant de vous coucher. La chaleur dégagée par le lait chaud augmente l'effet du tryptophane.

• Un booster de performances

Plutôt que de régler votre carence en glucides avec une des boissons pour sportifs et, dans ce cas, consommer quantité de sucre raffiné, essayez une cuillerée de miel pour un regain d'énergie. Des études suggèrent que le miel est l'un des hydrates de carbone les plus efficaces avant une séance d'entraînement, car il est facilement digéré et est libéré dans le métabolisme à un rythme régulier.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES COMMUNES À TOUS LES MIELS

ANTI-ANÉMIQUE	Qui combat l'anémie.
ANTISEPTIQUE	Qui détruit les microbes.
APÉRITIVE	Qui stimule l'appétit.
BÉCHIQUE	Qui calme la toux.
DIGESTIVE	Qui aide à la digestion.
DIURÉTIQUE	Qui augmente la sécrétion de l'urine.
DYNAMOGÉNIQUE	Qui augmente la force et l'énergie.
ÉMOLLIENTE	Qui relâche, détend et amollit les tissus enflammés.
FÉBRIFUGE	Qui combat la fièvre.
LAXATIVE	Qui facilite le transit intestinal.
SÉDATIVE	Qui calme.
VICARIANTE	Qui supplée à la défécience.

(Source : www.01sante.com)

argent, arsenic, baryum, béryllium, brome, calcium, césium, chlore, chrome, cobalt, cuivre, fer, lithium, magnésium, manganèse, mercure, molybdène, nickel, or, palladium, phosphore, potassium, rubidium, scandium, silicium, sodium, soufre, strontium, titane, vanadium, zinc, zirconium.

• **Un grand nombre de vitamines** : vitamines B1, B2, B3 ou vitamine PP, B5, B6, C, et accessoirement les vitamines A, B8 ou vitamine H, B9, D et K.

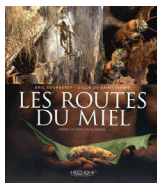
• **Des enzymes** dont les principaux sont les amylases alpha et bêta, la gluco-invertase et la gluco-oxydase.

• Plusieurs facteurs **antibiotiques naturels**, regroupés sous le nom générique d'inhibine, qui sont en fait de puissants bactériostatiques, c'est-à-dire qu'ils empêchent le développement des bactéries mais ne les tuent pas.

BEAU LIVRE

Les routes du miel

Partout dans le monde, l'abeille accompagne l'homme depuis des millénaires. Cueilleur, éleveur ou voleur, celui-ci s'ingénie partout à l'approvisionnement pour lui soustraire son divin élixir. Et si l'on découvre aujourd'hui son rôle déterminant dans la propagation de la vie, l'approche des us et coutumes qui l'entourent devient aussi le plus passionnant des voyages. A la cime des arbres géants d'Indonésie, sur les falaises du peuple irula en Inde, dans la vallée de l'Omo, en Turquie, au Brésil ou dans le bush australien auprès des étonnantes fourmis à miel, Eric Tournet nous invite à parcourir les plus fascinantes « routes du miel », aujourd'hui menacées par l'uniformisation mondiale. Par Eric Tournet, Hozhoni Editions, 356 pages, 45 €.



• Pour soigner les coupures et brûlures

Les propriétés antibactériennes et antifongiques du miel inhibent la croissance bactérienne. Autrefois, les hôpitaux et les cliniques appliquaient du miel sur les brûlures et les plaies ouvertes pour prévenir l'infection. En cas de coupure, d'éraflure ou de brûlure légère, mettez un peu de miel sur la région blessée pour prévenir l'infection. Mais n'oubliez pas de la recouvrir d'un pansement. Les pommades au miel soulagent les démangeaisons cutanées.

• Pour hydrater peau et cheveux

Le miel est un excellent conditionneur. Souvent utilisé dans les masques, il contribue à absorber et à retenir l'eau. Mélangez du miel avec de l'huile d'olive pour obtenir un shampoing naturel ou essayez-le en masque hydratant et en traitement pour les lèvres.

L'ÉTONNANT MIEL DE MANUKA

Les Maoris le savaient depuis des siècles, la science moderne l'a prouvé : certains miels de Manuka possèdent des propriétés uniques. Plus de 20 années de recherches, dont celles menées par le Pr P. Molan de l'université de Waikato en Nouvelle Zélande, ont mis en évidence que certains miels de Manuka possèdent une activité antiseptique que l'on ne retrouve dans aucun autre miel. Ce miel, au goût unique, a déjà séduit des millions



de consommateurs à travers le monde. Il est même utilisé dans de grands hôpitaux du monde anglo-saxon.

• Importé en France

Créée en 2004, *Comptoirs et Compagnies* (www.comptoirsetcompagnies.com) naît de l'envie de faire découvrir aux consommateurs français en quête d'originalité et d'évasion gustative, un produit exceptionnel dormant dans les sous-sol des contreforts de l'Himalaya depuis des millions d'années. Un produit d'origine ayant conservé toute sa pureté originelle et sa richesse minérale. Un produit naturel, pur, au goût raffiné et ayant une vraie origine : le sel rose de l'Himalaya.

C'est à partir de ces valeurs fortes de naturalité, d'origine, de saveurs et de bienfaits que s'est fondé le développement de *Comptoirs et Compagnies* : le sel rose de l'Himalaya d'abord, puis la gamme « *Esprit* », mélanges uniques et savoureux de sel rose de l'Himalaya, d'herbes et d'épices issues de l'agriculture biologique. Depuis 2009, *Comptoirs et Compagnies* importe aussi en exclusivité le miel de Manuka, un miel, que l'on ne récolte qu'en Nouvelle Zélande, le miel des guerriers maoris. Il possède des propriétés antiseptiques exceptionnelles reconnues par le monde scientifique, et un goût exquis apprécié des gourmets.

• De super propriétés

Ce miel possède des propriétés antiseptiques exceptionnelles, reconnues par le monde scientifique, et un goût exquis apprécié des gourmets. C'est un antiseptique naturel à spectre large : lutte contre les bactéries qui provoquent bronchite, sinusite chronique, maux de gorge, aigreurs d'estomac, ulcères, staphylocoque dorée... Son efficacité antiseptique se mesure grâce à un

indice : l'indice UMF. Plus l'indice est élevé, plus l'action du miel est puissante et active. C'est cet indice qui garantit l'efficacité antiseptique du miel. Appliqué sur la peau, ses propriétés antiseptiques facilitent la cicatrisation des plaies. Ces vertus sont reconnues du monde médical puisqu'il est utilisé dans les hôpitaux anglo-saxons depuis longtemps et qu'il est désormais utilisé en France également. Il n'est donc plus question de s'en priver. J.B.



POUR ALLER PLUS LOIN QUE FAIRE AVEC MON MIEL ?

Une seule ruche, c'est déjà au minimum 20 kg de miel par an. Une fois qu'on en a mis dans son thé et sur ses tartines, que faire de cette belle matière dorée et bonne pour la santé ? 50 recettes

variées pour apprendre à utiliser le miel en cuisine, dans les plats salés comme dans les desserts. En bonus, des recettes de produits de beauté et de sirops médicinaux, ainsi que des astuces pour utiliser la cire d'abeilles, le pollen et la propolis.

De Raphaële Vidaling, Les Editions Eugen Ulmer (2016), 95 pages, 12,90 €.



En France

La Nature comme Passion !

A L'OCCASION DE LA
10^E ÉDITION DE LA FÊTE
DE LA NATURE QUI SE
DÉROULE DU 18 AU 22 MAI
2016 PARTOUT EN FRANCE,
VIVRE NATURE A DÉCIDÉ DE
METTRE À L'HONNEUR TROIS
FEMMES QUI ŒUVRENT AU
QUOTIDIEN À LA PROTECTION
DE L'ENVIRONNEMENT,
TROIS EXPERTES DE
TERRAIN PASSIONNÉES
DE NATURE. RENCONTRES.

Ces femmes qui œuvrent pour la protection de la nature au quotidien pourront nous l'espérons faire naître des vocations en France. Nous sommes donc partie à la rencontre d'une garde du littoral, d'une patrouilleuse équestre et d'une retraitée « éducatrice nature »

par V.L.

MARIE LE SCANVE

Garde du littoral

(Maison du littoral de Ploumanac'h)

« S'imprégner de la nature et du paysage »

GARDE DU LITTORAL,
MARIE AIME FAIRE
PARTAGER SA PASSION
POUR UN SITE NATUREL
EXCEPTIONNEL : LES LANDES
ET LE CHAOS GRANITIQUE
DE PLOUMANAC'H, AU CŒUR
DE LA CÔTE DE GRANIT
ROSE EN BRETAGNE.

« J'ai ressenti comme un appel du lieu, ça a été un vrai coup de foudre » : c'est peu dire que Marie le Scanve est attachée au site de Ploumanac'h. La rencontre a eu lieu en 1996. Tout juste diplômée de la fac de géographie d'Angers, Marie réalise son stage de fin d'études dans cette station balnéaire des Côtes d'Armor (22) célèbre pour ses impressionnants rochers de granit rose. Elle y travaille encore aujourd'hui comme garde au sein de la Maison du littoral. « Ici, on ne connaît pas la routine. Je viens tous les jours mais je n'ai jamais l'impression de revenir au même endroit. La lumière change en perma-

nence. » L'équipe compte sept personnes dont trois gardes du littoral. Ils ont pour tâche d'entretenir et protéger ce site naturel de 80 hectares, haut lieu de fréquentation touristique. Les landes et le chaos granitique de Ploumanac'h attire chaque année plus de 600 000 personnes. A la fin des années 1990, le site était très abîmé. Le piétinement des visiteurs avait dégradé la végétation et érodé le sol : « A certains endroits on marchait sur la roche à nue. » Depuis des travaux ont été effectués, des sentiers ont été aménagés, bruyères et ajoncs ont de nouveau prospéré, attirant passereaux, insectes et lézards.

LE SPECTACLE DE LA NATURE

Autre aspect de la mission des gardes : l'accueil et la sensibilisation du public. En ce mois de février, Marie emmène par exemple ses visiteurs sur le chemin des douaniers jusqu'à la pointe du Skewell à 15 minutes de marche de la Maison du littoral. Sur cet éperon rocheux, le spectacle est partout : « C'est un peu comme si on était au cinéma. » Dans le ciel, c'est un ballet de Fous de Basan. Ces grands oiseaux de mer plongent



sans relâche pour capturer les poissons que font remonter à la surface des dauphins et des marsouins en chasse. Sur les rochers battus par les vagues, des bécasseaux violets recherchent mollusques et crustacés. A l'horizon, des vols de bernaches cravants, de petites oies, croisent des bandes d'huitriers pie, des échassiers noir et blanc au bec rouge. « Lors de ces sorties, mon objectif n'est pas de faire retenir des noms scientifiques au public, explique la garde du littoral. Je veux juste que les gens prennent le temps de profiter du spectacle de la nature. C'est ce contact qui m'intéresse, les gens ont perdu le lien avec la nature. »

FORMÉ DANS LES PROFONDEURS DE LA TERRE

Ici, une des animations phares est bien entendu celle qui amène les visiteurs à la rencontre des imposants rochers de granit rose de Ploumanac'h. « On a quelques fois de 30 à 40 personnes, témoigne Marie. Il faut arriver à bien maîtriser le groupe afin que les enfants prennent plaisir à la visite sans gêner les adultes. » Au cours de celle-ci, l'animatrice raconte l'histoire de ces blocs rocheux formés à partir du magma dans les profondeurs de la terre. « C'était il y a 300 millions d'années. A l'époque, il n'y avait qu'un seul océan et qu'un seul continent, la Pangée. » Expériences simples et manipulations amusantes permettent alors de découvrir les effets de l'érosion, la composition de la roche et l'origine de sa célèbre couleur rose... Mais ce qui motive surtout Marie, c'est bien sûr de faire partager sa passion : « Cette visite est un prétexte pour s'immerger dans le site. J'aimerais que les gens soient transcendés par la beauté de ce lieu magnifique. » 🌿



GAËLLE PERRU ROUARD DUC

Patrouilleuse équestre

(Grand site Salagou, Cirque de Mourèze)

« Le cheval : un animal magique pour sensibiliser à l'environnement »



PATROUILLEUSE ÉQUESTRE, GAËLLE PARTICIPE À LA SURVEILLANCE ET À LA PROTECTION D'UN SITE EXCEPTIONNEL : LE GRAND SITE DU SALAGOU ET DE MOURÈZE. CE PAYSAGE DE COLLINES ARIDES, ENTOURANT UN LAC, ABRITE UNE FAUNE ET UNE FLORE EXCEPTIONNELLES.

« Ici on nous appelle les amazones du lac ou les cowgirls » : ce « nous » désigne Camille et Gaëlle, les deux patrouilleuses équestres du Grand Site du Salagou- Cirque de Mourèze. Chaque année, de mars à novembre, elles assurent - à cheval - la surveillance de cet espace naturel magnifique au cœur de l'Hérault. Imaginez un immense miroir bleu entouré de montagnes rouges. « À certains endroits on se croirait dans le Grand canyon du Colorado, à d'autres au Mali en Afrique » affirme Gaëlle. Classé Grand Site à l'instar de la Baie de Somme ou du Marais poitevin, ce paysage abrite de nombreuses espèces végétales et animales remarquables. On y trouve par exemple un couple d'Aigles de Bonelli, l'un des rapaces les plus rares et les plus menacés de France. Ici, on croise des lézards ocellés, le plus grand lézard d'Europe ou des outardes canepetières, un oiseau des

plaines qui a beaucoup souffert de l'intensification de l'agriculture. Récemment, on a découvert sur les rives du lac des traces de la présence de loutres dont « les épreintes [les crottes] ont une odeur de poisson et de miel très caractéristique ».

SURVEILLER, PRÉVENIR, SENSIBILISER

Chaque jour en saison, Gaëlle parcourt une vingtaine de kilomètres autour du lac. Son rôle, elle aime le comparer à celui d'une « police verte ». Il faut en effet renseigner les randonneurs et les vététistes, prévenir le stationnement sauvage, expliquer et faire respecter la réglementation (feux, déchets), « responsabiliser » les campings-caristes, comptabiliser les voitures... Et il y a du boulot : le lac du Salagou voit passer chaque année plus de 200 000 personnes venues de France et de toute l'Europe. Au quotidien, le meilleur allié de Gaëlle se nomme Ziggy « à cause de ses yeux viraux comme David Bowie ». 17 ans, 1,55 mètre au garrot, c'est un cheval de trait croisé appaloosa (le cheval des indiens). « Le cheval est un outil fantas-

tique pour la sensibilisation. C'est un animal magique qui attire les enfants et les adultes et impose le respect. Quand on croise des gens en quad ou à moto [des véhicules interdits sur l'ensemble du site], ils s'arrêtent spontanément, on peut alors engager le dialogue. »

DES ESPÈCES INVASIVES

La mission de Gaëlle l'amène aussi à lutter contre de redoutables envahisseurs venus d'ailleurs : les espèces exotiques invasives qui chaque jour gagnent du terrain. Dans les eaux du lac, deux plantes aquatiques, la jussie et le lagarosiphon, prolifèrent. Respectivement originaires d'Amérique du sud et d'Afrique du sud, elles menacent la biodiversité. Sur les rives, l'adversaire du gestionnaire du site a pour nom *Cylindropuntia rosea*. « C'est un cactus qui peut atteindre 1,50 m de haut et plus de 2 mètres d'envergure » témoigne la patrouilleuse. Ce cactus est muni d'épines redoutables. Elles peuvent traverser la peau, les chaussures et les pneus de voitures, « j'y ai même trouvé des oiseaux empalés ». Chaque année, Gaëlle prend donc part aux différentes campagnes

d'arrachage. Une tâche dure mais nécessaire qui n'entame pas son enthousiasme. « Ici je m'épanouis : je suis toute la journée dehors, je participe à la gestion et à la protection d'un site magnifique » et elle réalise aussi une véritable vocation. Gaëlle patrouille autour du lac du Salagou depuis presque 10 ans, après avoir suivi une formation d'accompagnateur de tourisme équestre. « Ma mère me rappelait récemment qu'à l'âge de six ans, j'avais pour projet de travailler avec mon cheval dans la nature » : un rêve exaucé ! 🌱



AMÉLIE SANDER

Educatrice nature retraitée (Club CPN l'Héron dans l'eau, Villeneuve d'Ascq)

« Transmettre la culture naturaliste »

RETRAITÉE PASSIONNÉE
PAR LA PÉDAGOGIE ET
L'ÉDUCATION À LA NATURE,
AMÉLIE SANDER EST
ENGAGÉE DEPUIS PLUS
DE 30 ANS AU SEIN DE LA
FÉDÉRATION DES CLUBS CPN.

« Je ne suis pas une naturaliste de haut niveau mais plutôt une éducatrice » soutient Amélie Sander. Cette jeune retraitée est la vice-présidente de la Fédération des CPN, ces clubs *Connaître et Protéger la Nature* initiés dans les années 1970 par Pierre Déom, instituteur, naturaliste et fondateur de *La Hulotte*. « Le journal le plus lu dans les terriers ». Mais Amélie est aussi et surtout la cheville ouvrière du CPN l'Héron dans l'eau à Villeneuve d'Ascq près de Lille. Ce club accueille chaque année 70 enfants de 4 à 15 ans. Encadrés par des parents ou « des grands-parents » bénévoles, ils se répartissent en cinq groupes en fonction de leur âge. Têtards, crapauds, tritons, anoures et lièvres aux aguets - le groupe d'Amélie - se

rencontre tous les quinze jours pour une sortie qui - selon les saisons - sera consacrée aux oiseaux des jardins, aux plantes des rues ou aux petites bêtes de la mare... « On apprend à découvrir la biodiversité locale pas les ours polaires ou les pandas, précise Amélie Sander. Il faut que cela aille du sens pour l'enfant. L'éducation passe par le réel. Les fleurs et les insectes à côté de chez lui sont aussi importants que les grands singes et les éléphants. »

DÉCOUVRIR LA NATURE DANS LA NATURE

C'est au milieu des années 1980 qu'Amélie Sander découvre le mouvement CPN. Elle est à l'époque professeur de chimie « ce n'était pas la chimie qui m'intéressait, au de là de l'enseignement de ma discipline, c'est surtout la pédagogie, le contact avec les jeunes » et souhaite partager sa passion pour la nature avec ses deux aînés âgés de 7 et 9 ans. « Dans mon enfance, j'ai passé beaucoup de temps dehors. Le dimanche, mon père nous emmenait souvent à la pêche et j'ai fait du scoutisme ». Elle inscrit ses enfants au club CPN de Villeneuve d'Ascq et va peu à peu prendre goût à aux sorties naturalistes. Amélie prend alors en charge l'animation d'un groupe.

« Et quand les enfants sont devenus grands, j'y suis restée : ça fait maintenant plus de 30 ans que ça dure ! »

LA BIODIVERSITÉ PRÈS DE CHEZ SOI

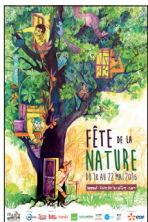
Cet automne, Amélie a par exemple proposé à son groupe d'apprendre à identifier les fruits sauvages. Après un rappel de ce qu'est un fruit - « organe de protection pendant le développement des graines », la petite troupe se disperse dans les bois à la recherche de faines, de châtaignes, de noisettes ou de prunelles. « Ce moment de recherche et de balade est très important, c'est du temps libre pour observer la nature. Et si ce jour-là, l'enfant s'émerveille sur une coccinelle sans voir qu'elle est posée sur une baie de cynorhodon, cela n'a pas d'importance ! » Amélie rassemble alors son groupe *Les Lièvres aux aguets* avec leurs trouvailles. Ensemble, ils les découvrent, les trient, les classent, les dessinent, « le dessin est primordial, on apprend à observer dans les détails » et cela facilite l'identification. « Notre ambition est de leur transmettre une culture naturaliste. Cette culture de base qui permet de nommer les choses quand on se promène. Savoir nommer, c'est la première étape du respect. » 🌱



DU 18 AU 22 MAI 2016 VIVE LA FÊTE DE LA NATURE !

La Fête de la Nature, ce sont des manifestations gratuites, ouvertes à tous et au contact direct de la nature. Découvertes exceptionnelles de lieux secrets habituellement fermés au public, visites de réserves naturelles, randonnées, jeux de piste, chasses au trésor, pique-niques nature... Pour apprendre, comprendre ou tout simplement jouer et s'émerveiller. L'objectif ? Découvrir ou redécouvrir les richesses exceptionnelles souvent insoupçonnées et à deux pas de chez soi. Nous sommes aujourd'hui de plus en plus déconnectés d'un patrimoine naturel qui nous rend pourtant des services considérables... La Fête de la Nature, ce sont également plus de 5 000 animations gratuites partout en France, près de 800 000 participants et plus de 800 organisateurs mobilisés : associations, collectivités, entreprises, particuliers...

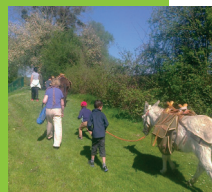
Plus d'infos sur : www.fetedelanature.com



À TESTER DANS LE VEXIN PROMENADE AVEC DES ÂNES !

Dans le cadre de la Fête de la Nature et parce qu'il est passionné de nature... et des ânes, Gilles vous fera partager le 18 mai ses passions au cours d'un après-midi de découverte des ânes et du Vexin français. Une balade à faire en famille. Après une présentation de vos compagnons de marche, Gilles, votre « guide-ânier », vous expliquera comment les préparer pour la balade. Vous partirez ensuite à la découverte de la nature environnante, avec votre guide et ses ânes, les enfants de moins de 30 kg pouvant monter à tour de rôle sur les ânes.

Plus d'infos sur www.fetedelanature.com ■





Et si on économisait enfin l'eau ?

L'EAU, NOTRE PLUS GRANDE RICHESSE, EST ESSENTIELLE POUR LA SURVIE DE LA PLANÈTE. POURTANT, NOMBREUX SONT CEUX QUI LA GASPILLENT. QUELQUES CONSEILS POUR L'UTILISER AVEC PARCIMONIE ET L'ÉCONOMISER AU MAXIMUM.

A son domicile, chaque Français consomme environ 150 litres par jour d'eau potable, soit près de 55 m³ par an. Seule une infime partie de cette eau est destinée à un usage alimentaire. Le reste est utilisé pour l'hygiène et le nettoyage. Mais, mises bout à bout, ces différentes utilisations finissent par être excessives et coûter cher.

UNE ÉCONOMIE INDISPENSABLE !

Les possibilités d'économie d'eau sont donc nombreuses, et trois types d'actions sont possibles :

- réparer les fuites et les systèmes défectueux ;
- utiliser moins d'eau pour satisfaire chaque usage ;
- ne pas utiliser de l'eau potable pour tous les usages.

EN FINIR AVEC LES FUITES !

Tout d'abord, il faut donc s'attaquer aux fuites dans les canalisations à l'intérieur de la maison et au niveau de la robinetterie et de la chasse d'eau. On estime que 20% de l'eau consommée par un ménage part en fuites de toutes sortes. Un robinet qui fuit goutte à goutte représente une perte de 4 l/heure soit près de 100 €/an (à 2,85 € le m³) ; une chasse d'eau qui fuit, 25 l/heure, soit plus de 624 €/an (2,85 €/m³).

L'ennemie, c'est la fuite sur votre installation, pas toujours visible, malheureusement. Pour déterminer s'il y a des fuites chez vous, il suffit de relever le compteur d'eau le soir avant de vous coucher (ne pas faire fonctionner le lave-linge ou le lave-vaisselle cette nuit-là) et de comparer la valeur avec celle du lendemain matin. La différence correspond aux fuites !

L'eau qui gèle dans un tuyau peut le faire exploser et créer une fuite importante. Avant l'hiver, vous devez protéger votre compteur en le recouvrant d'un isolant ou en l'entourant d'un sac plastique rempli de billes de polystyrène. De même, vos conduites exposées à des températures négatives doivent être recouvertes de manchons spéciaux. Lorsque vous vous absentez, pensez également à fermer le robinet placé après le compteur et à vidanger votre installation. En outre, faites installer un robinet d'arrêt pour les installations extérieures.

CHANGEZ VOTRE COMPORTEMENT !

Sans faire de grands sacrifices, l'on peut vite commencer à économiser de l'eau en

modifiant certaines mauvaises habitudes, acquises à l'époque où l'eau était non seulement abondante, mais aussi bon marché. Par exemple en prenant une douche plutôt qu'un bain, on économise déjà beaucoup d'eau. Le calcul est simple : une douche représente une consommation d'environ 15 litres à la minute (et moins si la douche est équipée d'un régulateur de débit) tandis que prendre un bain nécessite jusqu'à 200 litres d'eau. Celui qui remplacera un bain quotidien par une douche de 10 minutes peut ainsi économiser presque 20 m³ d'eau en un an.

Une autre mauvaise habitude fréquente est celle de laisser couler l'eau quand on n'en a pas vraiment besoin. Ainsi, beaucoup d'entre nous laissent couler l'eau pendant les longues minutes où l'on se brosse les dents. Il s'agit d'un gaspillage qui est de l'ordre de 2 à 10 m³ par an par personne, donc loin d'être négligeable. Il ne s'agit pas de se laver les dents moins bien ou moins souvent, mais de faire le petit effort consistant à fermer le robinet chaque fois que l'on n'a pas besoin d'eau pour plus de quelques dizaines de secondes. Au prix actuel de l'eau, il s'agit d'un effort très bien rémunéré.

DES IDÉES POUR ÉCONOMISER L'EAU

En général

- Ne pas laisser couler l'eau quand on fait la vaisselle.
- Mettre un pichet d'eau potable au réfrigérateur de manière à éviter de faire couler souvent l'eau du robinet jusqu'à ce qu'elle refroidisse pour boire frais.
- Démarrer la machine à laver uniquement lorsqu'elle est pleine.
- Un cycle de lavage du linge à 30/40°C consomme trois fois moins d'énergie qu'un cycle à 90°C. (L'énergie sert à chauffer l'eau)
- Démarrer le lave-vaisselle uniquement lorsqu'il est plein.
- Installer des régulateurs de débits d'eau.
- Arroser les plantes avec l'eau de rinçage des légumes.
- Laver la voiture avec un seau plutôt qu'au jet d'eau, en se limitant aux pare-brise et phares (voir et être vu). Ne faire un nettoyage complet que lorsqu'il est vraiment nécessaire : le réaliser alors dans une station

ZOOM SUR LA CONSOMMATION DOMESTIQUE

Si l'on ne prend que la consommation domestique, on se rend compte que chacun d'entre nous consomme en moyenne 150 litres d'eau potable par jour :

- 49,5 litres sont consacrés à la chasse d'eau (33%) ;
- 49,5 litres à l'hygiène corporelle (33%) ;
- 22,5 litres à la lessive (15%) ;
- 10,5 litres à la vaisselle (7%) ;
- 13,5 litres au nettoyage, au jardinage et à l'arrosage des plantes (9%) ;
- et seulement 4,5 litres à la boisson et à la préparation des aliments (3%).

(Source : WWF / Tableau de bord de l'environnement)

LE PRIX DE L'EAU

D'abord, il faut savoir que la tarification de l'eau découle de l'ensemble des services nécessaires et indispensables pour rendre potable l'eau des rivières, des lacs ou des nappes phréatiques puis pour la distribuer à domicile et enfin collecter et dépolluer les eaux usées avant leur retour dans la nature. Fixé par la collectivité, le prix du service de l'eau dépend de paramètres locaux comme la qualité de la ressource locale qui conditionne le niveau du traitement de l'eau potable, mais aussi des objectifs de traitement des eaux usées, d'entretien du réseau de canalisations et de services offerts aux consommateurs. En règle générale, le prix, déterminé localement, se décompose en une part fixe (l'abonnement) et une part variable, basée sur la consommation d'eau de chaque abonné.

de lavage qui récupère et traite convenablement les eaux usées fortement chargées en polluants.

- Laver la voiture les jours de pluie pour bénéficier d'un rinçage gratuit !
- Récupérer, stocker et utiliser l'eau de pluie pour les usages non alimentaires (lessive, entretien de la maison, lavage des véhicules, arrosage des plantes, renouvellement de l'eau de la piscine).
- Vérifier de temps en temps le bon fonctionnement du robinet qui permet de couper l'arrivée d'eau pour le logement. En cas de fuite soudaine, ce robinet peut vous éviter d'inonder tout l'appartement.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Un robinet qui fuit, goutte à goutte, pendant une journée équivaut à 120 litres perdus.
- Une chasse d'eau qui fuit pendant une journée représente 600 litres perdus !

Au quotidien

Dans la salle de bains

- Prendre une douche (15 à 60 litres d'eau) plutôt qu'un bain (100 à 200 litres).
- Ne pas laisser couler l'eau quand on se savonne sous la douche (Faire du sport avant de se doucher permet de ne pas avoir froid).
- Ne pas laisser couler l'eau quand on se brosse les dents. Utiliser un verre pour se rincer la bouche.
- Ne pas laisser couler l'eau lorsqu'on se rase. Utiliser le clapet de lavabo.
- Un mitigeur permet de régler plus facilement la température de l'eau.
- Installer un stop-douche permet d'arrêter l'eau tout en gardant le réglage de la température. Cela évite de perdre une nouvelle fois de l'eau le temps de régler la température quand on commence le rinçage.

Dans les toilettes

- Chaque fois que nous tirons la chasse d'eau, nous gaspillons 10 à 12 litres d'eau rendue potable à grands frais. Cette consommation représente 33 % de notre facture ! (idéalement, l'eau qui alimente la chasse pourrait être de l'eau non potable, de l'eau de pluie, en aménageant un réservoir de récupération 3 mètres au-dessus des toilettes).
- Dans les WC, installer une chasse d'eau avec un double bouton-poussoir. À défaut, une bouteille remplie d'eau placée dans le réservoir permet d'économiser de l'eau à chaque fois que l'on tire la chasse d'eau. Éviter de mettre une brique qui pourrait se désagréger à la longue.

Dans le jardin

- Arroser les plantes le matin tôt ou le soir pour que l'eau utilisée ne s'évapore pas trop par l'action du soleil.
- Vérifier la météo (si de la pluie est prévue) avant d'arroser.
- Récupérer et stocker les eaux de pluie pour l'arrosage (soit par des bidons apparents ou des cuves enterrées reliées directement aux gouttières).

DOUCHE VITAMINÉE & ÉCONOME !



Pour neutraliser le chlore de l'eau qui agresse la peau, dessèche, décolore et ternit les cheveux, on remplace simplement son pommeau de douche habituel par la Vitamindouche. Le principe innovant est simple et très efficace : un filtre gorgé de vitamine C ou aux huiles essentielles placé dans le pommeau de la douchette élimine instantanément 100% du chlore de l'eau. Résultat, plus de traces de chlore dans l'eau qui devient alors particulièrement douce pour votre peau. L'épiderme ne tire plus et les cheveux ne sont plus rêches au sortir du bain ! Votre peau retrouve souplesse et velouté et vos cheveux gagnent en élasticité et en brillance. Compatible avec tous les flexibles existants, elle s'installe en un tour de main. En complément, Vitamindouche est écologique et permet d'économiser 40% d'eau !

Plus d'infos sur : www.vitamindouche.fr

- Choisir des plantes adaptées à la région, par exemple des plantes résistantes à la sécheresse dans les régions qui manquent d'eau.
- Le paillage retient l'humidité des sols, on utilisera soit de l'écorce de pin, du brouillage de branche, ou les déchets de tonte qu'on utilisera pour recouvrir le sol.

EQUIPEZ-VOUS DES BONS OUTILS

De nombreuses installations comme les mitigeurs ou les régulateurs de débit que l'on pose sur les robinets et les flexibles de douches, permettent aujourd'hui de réaliser des économies substantielles.

De même, optez pour les appareils électroménagers (machines à laver la vaisselle, le linge...) dotés de programmes économiques qui s'avèrent très efficaces.

Régulateurs de débit

Pour obtenir un jet confortable, il suffit d'un débit de 6 litres par minute dans un robinet. Or, l'on observe que les robinets ont généralement des débits de plus de 10 litres par minute. Dans l'industrie et l'hôtellerie, il est donc fréquent d'installer des régulateurs de débits, qui limitent le débit du robinet à 6 ou 8 litres par minute. Ces régulateurs sont aujourd'hui assez bon marché aussi pour des particuliers. Ils sont généralement fournis par des professionnels du traitement de l'eau, qui vous aideront à déterminer sur quels robinets il vaut la peine de les installer, et vous feront essayer plusieurs modèles pour que vous puissiez choisir le jet adapté à vos goûts.

Ces régulateurs sont en général amortis en quelques mois. Ils permettent d'économiser entre 20 et 40% de la consommation d'eau totale, soit plusieurs dizaines de mètres cubes par an, pour un investissement de l'ordre de la centaine de francs, voire moins, pour équiper tous les points d'eau d'un appartement.

Les autres outils

➤ **Le mousseur économiseur** : À installer sur le robinet, il permet d'une part d'éviter les fuites et d'autre part de diminuer le débit tout en conservant une pression identique à un robinet non équipé. La quantité d'eau est réduite mais compensée par de l'air.



↳ **Le stop douche** : C'est un petit système qui se fixe entre le robinet et le tube flexible de la douche. Recommandé pour les robinetteries sans mitigeur, il permet de stopper l'eau tout en gardant momentanément la température désirée par exemple le temps de se savonner. Attention aux douchettes équipées d'un bouton dans le manche qui permet aussi d'arrêter l'eau, ce système est peu fiable car des risques d'éclatement dus à la pression sont possibles en cas d'oubli et entraîneraient des dégâts des eaux importants.

↳ **Le robinet thermostatique** : Avec un robinet de douche classique, une grande quantité d'eau est perdue lorsque l'on ajuste la température. Avec un robinet thermostatique, on règle d'un côté la température directement grâce à la graduation inscrite sur l'appareil, et de l'autre la pression désirée.

↳ **La pomme de douche économique** : Une autre solution existe pour la douche, la pomme de douche économique qui, en fractionnant les gouttes d'eau par un système à turbulence, leur donne une surface de contact plus grande avec la peau et donc une efficacité renforcée.

FAITES CONFIANCE AUX PROFESSIONNELS

De nombreux professionnels de l'eau sont à votre service pour vous conseiller et vous permettre de réaliser de sérieuses économies sur votre facture d'eau potable.

Sur le site www.jeconomiseleau.org, vous trouverez différentes simulations très intéressantes. Voici à titre d'exemple, ce qu'il ressort d'une de leurs dernières études et des tests effectués par leurs soins :

- Les dispositifs économes (1 douchette à 25 €, 1 flexible renforcé à 10 €, 2 plaquettes WC à 12 €/U, 2 mousseurs à 5€/U) permettent d'économiser 45 m³/an (soit 180 €/an) pour un investissement de 70 €. Ils sont rentabilisés en moins de 6 mois ;
- Le remplacement des lave-linge et lave-vaisselle anciens est efficace mais oné-



On peut réduire facilement sa consommation d'eau de 20% en faisant juste quelques efforts.

reux. On l'envisage dès que le fonctionnement de ces appareils n'est plus complètement satisfaisant.

• La récupération d'eau de pluie permet de récupérer un volume assez faible, elle est rentabilisée en 10 à 15 ans. A budget équivalent, elle permet de récupérer un volume 10 fois plus faible qu'avec les dispositifs sur les sanitaires classiques. Elle ne s'envisage donc qu'après avoir réalisé les autres aménagements.

(Source : www.jeconomiseleau.org)

RÉCUPÉRER L'EAU DU TOIT

L'investissement est plus important, mais il est amorti en quelques années. Les économies d'eau réalisables sont fonction du volume du réservoir : plus il est grand, plus les économies seront importantes. Les fournisseurs de stations de potabilisation sont en principe en mesure de vous conseiller sur le volume du réservoir, qui dépendra aussi de la place disponible chez vous. Pour pouvoir utiliser uniquement de l'eau de pluie et ne plus du tout consommer la précieuse eau qui passe par votre compteur, il faudrait une cuve en béton enterrée de dimensions

importantes. En principe, la récupération d'eau de pluie est une possibilité réservée aux maisons individuelles, même si rien n'interdit les copropriétaires de s'organiser pour réaliser un système pour un immeuble.

En conclusion, il est possible d'économiser un peu sans rien investir, en choisissant la douche plutôt que le bain et en évitant de laisser couler l'eau inutilement. Il est possible de réaliser des économies importantes, de l'ordre de 20 à 40% de la consommation totale, en installant des régulateurs de débits, ce qui représente un tout petit investissement à la portée de chacun, et cette dépense est amortie en quelques mois. Bref, ce sont souvent des petits gestes tout simples qui peuvent générer les plus belles économies. L'eau est notre bien le plus précieux, alors ne la gaspillons pas ! 🌱

S.P.

ATTENTION aux appareils ménagers

Lors de l'achat d'un lave linge ou d'un lave vaisselle, regardez bien l'étiquette énergie. Cette indication permet également de connaître la consommation d'eau de ces appareils, grâce à un classement par lettre, de A pour les plus performants à G pour les moins économiques. Entre la classe A et la classe C par exemple, une différence de 40 L d'eau par lavage peut être constatée. Dernier point à considérer, la présence de l'écolabel européen (une fleur formée de 12 étoiles) qui garantit la qualité écologique des produits industriels.



ÉCONOMIE CIRCULAIRE

Repenser

la planète

L'ÉCONOMIE CIRCULAIRE EST UN MODÈLE ÉCONOMIQUE BASÉ SUR UNE ABSENCE DE GASPILLAGE ET UNE MEILLEURE UTILISATION DES RESSOURCES TOUT EN DIMINUANT LES IMPACTS ENVIRONNEMENTAUX. SE DIRIGE-T-ON VERS UN NOUVEAU MODÈLE DE PROSPÉRITÉ ?

Dans un contexte de raréfaction des ressources, d'augmentation de la population, de crise économique prolongée, et de pollution inacceptable, il est essentiel de réfléchir à de nouveaux fonctionnements et de remettre en question le modèle dit « linéaire » qui consiste principalement à extraire, produire, consommer et jeter ; un modèle qui ne nous permet plus d'appréhender un futur raisonnable.

« *L'économie circulaire, en s'inspirant du fonctionnement des écosystèmes naturels, prouve déjà que l'efficacité de l'utilisation des ressources crée à la fois de la valeur économique, sociale et environnementale.* »

(Alexis Melidonis,
Président de l'UPE 66)

OPTIMISER NOS RESSOURCES

Avez-vous remarqué que dans la Nature, il n'y a pas de déchet ? Rien n'est vraiment gâché. Tout est échangé, optimisé et utilisé par l'écosystème. C'est ce modèle circulaire et systémique qui existe déjà depuis des milliards d'années qui inspire les nouveaux écologistes ainsi que de nombreuses entreprises pionnières pour inventer une économie plus intelligente et plus pérenne.

L'économie circulaire est une économie idéale qui n'épuiserait pas les ressources limitées de la planète. Une pure utopie ? Pas tout à fait. De nombreux rapports, de la sphère publique ou de cabinets de conseil privés, nous engagent à mettre en œuvre une économie circulaire dont on suppose a priori qu'elle apporte toujours des bénéfices économiques. De nombreuses entreprises créent déjà de la valeur en faisant de l'économie circulaire, parfois sans le savoir car l'effort d'économie de matière ou de réutilisation des rebuts précède évidemment le concept d'économie circulaire.



S'opposant au schéma linéaire de consommation des ressources fondé sur le triptyque « extraire-fabriquer-jeter », l'économie circulaire propose un nouveau modèle industriel qui vise à optimiser l'utilisation des ressources et à éliminer ou réduire les déchets. Elle s'appuie sur le ré-emploi, la réparation, l'écoconception, l'écologie industrielle, l'approvisionnement durable et la consommation responsable. L'écologie industrielle et les circuits courts peuvent contribuer, en particulier à l'échelle des territoires, à l'émergence d'un véritable développement durable.

NAISSANCE DU CONCEPT D'ÉCOTOPISTE

Chimiste philosophe économiste et agronome, Lavoisier en proclamant : « Rien ne

« Rien ne se perd,
rien ne se crée, tout se
transforme. » (Lavoisier)

se perd, rien ne se crée, tout se transforme » préfigurait déjà le changement de paradigme auquel nous sommes confrontés. La modification de l'état de la matière est l'essence même de la notion d'économie circulaire. L'enjeu est de trouver des réponses aux problématiques actuelles. En France, des ambassadeurs existent déjà, que l'économie circulaire ne soit qu'une frange de leur activité ou que leurs concepts soient nés de ce modèle.

Dans un contexte de raréfaction des ressources, de volatilité des prix et de changement climatique, l'économie circulaire représente un modèle vertueux, économiquement viable et écologiquement responsable. Notre pays, et certains départements malmenés économiquement, comme les Pyrénées-Orientales où est né le mouvement écotopiste grâce à l'Union pour les Entreprises présidée par **Alexis Melidonis**, pourraient être des territoires pilotes tant les exemples y sont nombreux, qu'il s'agisse de micro PME comme de grands groupes.

UN ÉCOTOPISTE, C'EST QUOI ?

Un écotopiste est avant tout un citoyen conscient que la préservation de l'équilibre entre environnement et économie passe par une prise de conscience de sa fragilité. L'économie de l'environnement, plus qu'une philosophie est le vecteur de nouveaux marchés, pourvoyeuse de rentabilité et créatrice d'emplois. Les écotopistes, c'est vous, c'est nous, ce sont tous les citoyens responsables réunis.

POURQUOI UN MOUVEMENT ÉCOTOPISTE ?

Il y a mille et une raisons qui ont permis de donner naissance à ce mouvement dont le siège est à Perpignan. Voici les principales :



ECONOMIE CIRCULAIRE



- Parce que réinventer une économie en perte de vitesse est une nécessité.
- Parce que des initiatives existent déjà, qu'il faut les soutenir, les exposer et les promouvoir.
- Parce que dans chaque département annoncé comme sinistré, l'économie circulaire est vecteur de réussite économique.
- Parce que tous les acteurs économiques doivent agir de concert, intégrer cette démarche et ensemble faire émerger des solutions.
- Parce que la réflexion, l'action et les synergies transverses opéreront les mutations profondes indispensables.
- Parce qu'en changeant son regard sur les matières viles, nous les transformerons en ressources.
- Parce que le modèle économique linéaire sera la prochaine victime de l'obsolescence programmée.

DIFFÉRENTS DOMAINES D'ACTION

Les écotopistes veulent mettre en commun leurs idées et leurs projets dans de nombreux domaines, tels que :

• L'énergie

La raréfaction des énergies fossiles, la dangerosité de certaines ressources, le principe de précaution autour de certains procédés, sont autant de facteurs qui, conjugués à l'augmentation constante des volumes de déchets ouvrent la voie à des processus novateurs.

• L'Emploi

Sur un territoire stigmatisé par des statistiques à charge, l'économie circulaire permet, outre le réemploi des ressources, un retour à l'emploi de certaines populations qui en étaient éloignées, la création de nouveaux métiers et filières mais également de susciter des vocations entrepreneuriales qui bénéficient du soutien des pouvoirs publics.

• L'agriculture

Un département comme celui des Pyrénées-Orientales où est né le mouvement

est historiquement lié à la vocation agricole qu'il s'agisse d'arboriculture, de viticulture ou encore de culture maraîchère. L'ensemble de la filière travaille de concert pour une agriculture vertueuse, utilisant ses rejets pour conserver notre terre fertile et préserver des qualités organiques optimales.

• Le recyclage

À cause d'une crise économique que l'on peine à éradiquer, conjuguée à une politique de réduction massive des déchets ainsi qu'à une prise de conscience collective, de nouveaux concepts émergent dont chaque citoyen peut être l'acteur.

Et si nous nous inspirions enfin du biomimétisme, c'est-à-dire des 3,8 milliards d'années de Recherche & Développement de la Nature pour repenser les systèmes, les matières ou les formes, afin de construire notre monde de demain ?

V.L.

POUR ALLER PLUS LOIN VERS UNE ÉCONOMIE VERTUEUSE

Cet ouvrage souligne les avantages de l'économie circulaire et de démarches vertueuses, dans un environnement où les ressources vont se raréfier. Un chapitre est consacré aux politiques stratégiques de stockage en Chine, au Japon, en Corée du Sud et aux États-Unis. Il présente différentes stratégies à l'œuvre en France et à l'étranger ainsi que des préconisations à l'adresse des pouvoirs publics.

« L'économie circulaire ou la compétition pour les ressources », Conseil Général de l'Economie, La documentation française, 152 pages, 12 €.



HOMÉOPATHIE *Se soigner autrement !*



L'HOMÉOPATHIE A SES ADEPTES, TRÈS FIDÈLES, ET GÉNÉRALEMENT OUVERTS AUX MÉDECINES DITES COMPLÉMENTAIRES. ELLE EST POURTANT SOUVENT REMISE EN CAUSE POUR DES RAISONS DE VALIDATION SCIENTIFIQUE ET DE REMBOURSEMENTS RÉDUITS. LES HOMÉOPATHES INSISTENT SUR SES BIENFAITS, À CONDITION CEPENDANT D'AVOIR UN PEU DE PATIENCE ET DE RÉGULARITÉ DANS LA PRISE DES PETITES GRANULES BLANCHES.

La médecine naturelle répond au besoin de chacun d'entre nous de trouver un remède rapide et naturel parmi les médecines non conventionnelles que l'on trouve en pharmacie : homéopathie, phytothérapie, aromathérapie, oligothérapie, fleurs de Bach, probiotiques et compléments alimentaires. Et si médecines naturelles rimaient avec sécurité, traçabilité, efficacité, meilleur rapport qualité/prix, le tout à deux pas de chez vous ou de votre lieu de travail ?

Pour plus de 150 pathologies courantes, allant de l'abcès au Zona, sans oublier le stress et le manque de sommeil et d'autres petits bobos du quotidien, il existe une solution naturelle. Mais attention, même les médecines douces peuvent comporter des contre-indications, c'est pourquoi il faut être très vigilant avec l'automédication, et ne pas hésiter à demander conseil à son médecin, spécialiste ou pharmacien.

DES ARGUMENTS « POUR »

Parmi les arguments utilisés par les adeptes des médecines complémentaires pour en faire la promotion, on relève fréquemment :

• Le recours à la Nature, la référence au naturel

Le fait qu'une substance est naturelle serait un gage de qualité, mais nous savons tous que c'est faux. C'est ce manque de nuances à propos des produits d'origine naturelle qui induit parfois de graves conséquences. Il faut user de sa raison pour différencier « médicament naturel » de « toxine naturelle » ; l'un étant bon pour la santé, l'autre pas. En revanche, il est maintenant clairement admis que le 100% biologique a du bon, puisqu'il nous évite tout un lot de pesticides et de substances chimiques.

• La référence à la tradition

Il s'agit principalement des traditions asiatiques (chinoise, indienne) liées aux philosophies et aux cultures de ces pays. Certains utilisent le terme « médecine occidentale » pour désigner la médecine conventionnelle, alors que celle-ci a diverses origines (notamment égyptienne et arabe) et pas uniquement occidentale, et par ailleurs, les Japonais et les dignitaires chinois ont largement recours à la « médecine occidentale ».



• La philosophie du « sur-mesure »

L'un des meilleurs arguments en faveur des médecines douces est qu'elles sont utilisées différemment sur chaque personne et qu'elles permettent des soins sur-mesure adaptés à chaque cas.

• Des médecines « de prévention »

De très nombreux médecins s'accordent à dire aujourd'hui que le recours aux médecines complémentaires est souhaitable en prévention, afin d'éviter de nombreux maux du quotidien. D'autres reconnaissent également qu'elles sont très utiles en complément de la médecine traditionnelle, notamment pour leurs effets bénéfiques sur la psychologie du patient.

DE LA QUESTION DES DOSES...

La dilution pose des questions. En effet, les dilutions qui sont faites dans l'eau et l'alcool sont généralement effectuées au dixième (DH) et la plupart du temps au centième (CH) par rapport à une teinture mère. 1 CH (centésimale hahnemannienne) équivaut donc à 1% de la solution originale, mais 2 CH ne correspondent pas à 2% mais à 0,01%. On dilue en effet le 1 CH à nouveau au centième. Cette dilution extrêmement élevée pose pour certains la question de l'efficacité.

L'HOMÉOPATHIE, UNE VIEILLE HISTOIRE...

L'homéopathie est une médecine alternative, qui a vu le jour il y a bien longtemps. C'est à la fin du XVIII^e siècle

que **Samuel Hahnemann** met au point cette discipline.

Elle deviendra populaire en France à partir des années 1830, puis retombera dans l'oubli pendant toute la fin du XIX^e siècle, avant de connaître un nouveau regain il y a environ cent ans.

Hahnemann dilue et agite (principe de succussion) certaines substances d'origine végétale, minérale ou animale, à dose faible, avant de les administrer aux patients de

l'époque. La faible quantité des dosages explique que l'on utilise l'adjectif homéopathique dans le sens « en quantité très limitée ».

Ces substances sont choisies après examen du patient, ses caractéristiques physiologiques mais aussi psychiques. Dès 1800, le praticien a toujours eu un entretien très long avec le malade, afin de bien prendre en compte tous les symptômes ainsi que le tempérament propre au patient, car il s'agit de choisir le traitement en similitude avec ce dernier. Selon le fondateur de la discipline, une substance ne peut donc être conseillée que dans le cas où un examen fouillé du patient a été effectué.

Cette « similitude » est à la base de l'homéopathie : une substance à faible dose peut soigner un symptôme lorsque l'on a

L'HOMÉOPATHIE DE A À Z

Conçue comme un guide pratique pour se soigner avec l'homéopathie au quotidien, la nouvelle édition de cet ouvrage aborde aussi bien les troubles ponctuels que les problèmes chroniques : Allergies, courbatures, eczéma, fièvre, insomnie, otite, sinusite, stress. A chaque pathologie, le Docteur Dominique Jean Sayous associe un traitement homéopathique, expliqué pas à pas comme en consultation, et enrichi de prescriptions complémentaires en oligothérapie et gemmothérapie.



« Le grand livre de l'homéopathie » du Dr Dominique-Jean Sayous, Editions Eyrolles, 413 pages, 19,90 €.

L'homéopathie réalise la synthèse et recherche le pourquoi et le comment de la maladie en l'intégrant dans un écosystème, le corps humain.



pu observer que cette même substance provoque en fait ces mêmes symptômes lorsqu'elle est administrée à forte dose chez un individu sain. On donne souvent l'exemple de la quinine, qui donne de la fièvre suite à une absorption élevée, mais peut soigner ce même symptôme en faible quantité.

UNE VRAIE MÉDECINE ALTERNATIVE

L'homéopathie, du grec *homiois* (similaire) et *pathos* (souffrance), est un système de médecine alternative qui consiste à traiter les malades à l'aide d'agents hautement dilués qui détermineraient - utilisés seuls et à plus haute dose - une affection analogue à celle que l'on veut combattre.

BON À SAVOIR

De plus en plus de Français ont recours aux remèdes homéopathiques, en particulier pour les enfants. Il y en avait environ 12 à 13% au début des années 80, ils seraient presque 60% aujourd'hui. Les raisons de cet engouement sont variées. On peut citer le besoin de revenir à des principes plus naturels, le besoin que l'on se préoccupe de nous de façon exclusive, le coût aussi est un élément qui joue en faveur de cette tendance. Le fait est que si les effets ne sont pas toujours prouvés, l'innocuité l'est. On peut donc se faire du bien, et au pire cela n'a pas d'effet, ni positif, ni négatif !

Trois grandes lois régissent l'homéopathie :

• La similitude

Observons les lésions provoquées par un toxique, le venin de l'abeille par exemple. Il va provoquer une lésion œdémateuse, une rougeur, et des douleurs brûlantes soulagées par le froid. Ce même produit, préparé selon les techniques homéopathiques, sera capable de traiter un malade qui présente des lésions du même type. En homéopathie, *Apis*, préparé à partir de l'abeille entière soulagera les œdèmes rosés, chauds, soulagés par les applications froides, qu'ils soient infectieux (angines), rhu-

matismaux (arthrites), ou consécutifs à des piqûres d'insecte.

• La globalité

Lors de son interrogatoire, l'homéopathe va s'attacher à observer, recueillir et synthétiser les éléments d'un tableau clinique en tenant compte de toutes les plaintes, anomalies, antécédents médicaux. Il recherche ensuite, parmi les remèdes homéopathiques celui dont les propriétés « toxicologiques » se rapprochent le plus de ce qu'il a observé. À l'encontre de la médecine dite moderne qui fragmente le patient en organes malades, l'homéopathie réalise la synthèse et recherche le pourquoi et le comment de la maladie en l'intégrant dans un écosystème, le corps humain ; elle tient compte du physique, du psychique voire du spirituel.

• Les dilutions

Les remèdes homéopathiques sont préparés à partir de produits (dits souches) d'origine végétale, minérale ou animale. Ces souches

LES LABORATOIRES Boiron



C'est le leader et spécialiste de l'homéopathie au niveau mondial. Il fabrique et diffuse entre autre l'*Oscilloccinum*, le *Sédatif PC*, le *Stodal*, etc. Les produits sont vendus sous forme de granules généralement, mais il peut aussi s'agir de crèmes, pommades ou sirops. La société est toujours familiale et cotée à la Bourse de Paris (www.boiron.fr).

sont macérées dans de l'alcool, c'est la teinture-mère, puis diluées. Le nombre de dilutions successives détermine la « hauteur de dilution ». C'est la mention CH ou DH que l'on retrouve dans la composition des produits homéopathiques. **Plus un produit est dilué, moins il contient de produit actif.** Il n'en est pas moins efficace pour autant. Il s'avère même parfois plus puissant que le même produit plus concentré.

DES SITUATIONS CONTRASTÉES

En France, les dilutions vont généralement en France jusqu'à 30CH. Le succès de cette discipline est très inégal. Dans notre pays, ce sont environ 36% des patients qui ont recours aux petites granules dans leur vie, alors qu'au Royaume-Uni, cela ne concerne que 2% du public. L'Inde est un pays très actif avec près de 250 000 homéopathes.

Chez nous, les homéopathes doivent être des médecins. Les produits passent par le processus de l'autorisation de mise sur le marché (AMM), comme les médicaments traditionnels, mais sont exemptés d'étude clinique. Les remèdes homéopathiques peuvent aussi être prescrits par des dentistes, sages-femmes, kinésithérapeutes et vétérinaires, et la plupart sont en vente libre sans ordonnance. Le taux de remboursement s'améliore, mais les dépenses de la Sécurité sociale sont minimes, car les produits sont en général peu onéreux.

UNE DISCIPLINE RÉGULIÈREMENT MISE EN QUESTION

Les « pour » et les « contre » continuent de s'affronter sur la question. Les seconds mettent en avant que l'homéopathie a la même efficacité qu'un placebo, sans plus. Les « pour » au contraire vont dans le sens de l'efficacité de l'homéopathie. Il y a ainsi eu une controverse sur le sujet de « la mémoire de l'eau ». Selon certains, dont le professeur Montagnier, une eau qui a été en contact avec certaines substances conserve une empreinte de certaines propriétés, alors

qu'en fait on ne retrouve plus ces substances en tant que telle. Cette théorie va dans le sens de l'homéopathie et du processus de dilution. Pour l'instant, les différentes expériences n'ont pas permis de le prouver de façon scientifique, mais les recherches continuent à l'Institut Montagnier de Shanghai avec le professeur Jacques Benveniste.

UN VRAI SUCCÈS, MAIS POUR QUELS MAUX ?

Les médecins suivent des séminaires ou des cours à la fin de leur cursus d'études pour se former à l'homéopathie, qui constitue ce que l'on nomme une « compétence », et non pas une « spécialité ». Il y a environ 3 600 médecins homéopathes inscrits au Conseil National de l'Ordre. Une discipline intéressante pour le thérapeute qui a l'occasion de prendre le temps de connaître son patient, du fait qu'un traitement identique ne sera pas forcément recommandé pour le même mal ; tout étant basé sur l'individualité.

L'homéopathie intervient dans des domaines très divers, mais généralement sur des maux relativement bénins, néanmoins importants. L'arrêt du tabac, les troubles du sommeil, le stress, les affections respiratoires, mais aussi les effets secondaires de traitement aussi difficiles à supporter que la chimiothérapie sont quelques-uns des champs d'intervention de cette discipline.

UNE QUERELLE SANS FIN

L'efficacité n'est pour l'instant pas validée de façon scientifique. Le fait que l'individualisation soit l'un des principes de l'homéopathie explique que l'on ait du mal à rassembler un grand nombre de patients présentant les mêmes caractéristiques afin de faire une étude. Il faut donc se fier à son

instinct et tester chaque produit homéopathique sur soi. Et finalement, même s'il ne s'agit que d'un effet placebo, il peut aussi être efficace. Le psychisme est puissant et peut tout à fait avoir un effet réel sur certains symptômes. Le tout est de ne pas éviter les examens qui ont fait leurs preuves ainsi que l'allopathie lorsque celle-ci s'avère nécessaire. 🌿

E.A.



POUR ALLER PLUS LOIN SANTÉ AU NATUREL

Homéopathie, huiles essentielles, aliments, plantes aromatiques, remèdes naturels... Les options sont nombreuses pour soigner les affections courantes sans avoir recours aux médicaments. Dans cette bible des traitements naturels, vous trouverez toutes les informations dont vous aurez besoin pour soigner les petits bobos de toute la famille au quotidien, de la fatigue aux maux de tête, en passant par les coups de soleil, les rhumatismes ou l'acné. Ce guide complet vous détaillera l'utilisation et les règles d'usage des différents types de médecine naturelle. Pour le bien-être de tous !



« Le Grand Livre de la santé au naturel pour les Nuls » de Elske Miles, Alessandra Moro Buronzo et Daniel Scimeca, First, 957 pages, 29,95 €.

Instants et poèmes

David Jeanine, une grande poétesse

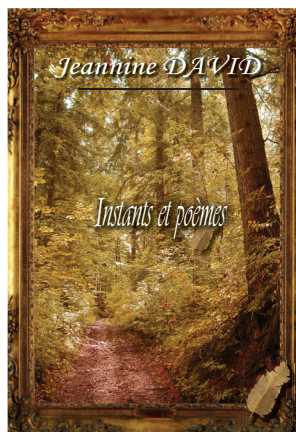
David Jeanine est-elle une grande poétesse ? à la découverte de son recueil Instants et poèmes, les avis seront certainement

partagés, car Victor, Arthur, Paul et d'autres sont là parmi ces géants de la poésie qui ne seront probablement jamais surpassés. Mais il faut oser les comparaisons, car l'auteur est une découverte absolument incroyable par son génie poétique et sa parfaite maîtrise du genre. Oui osons une préférence vers David Jeanine pour les thèmes qu'elle développe dans la puissance et l'audace de ces textes, la mélancolie réaliste

**l'auteur
est une
découverte
absolument
incroyable
par son génie
poétique**

qui s'en dégage, les paradoxes qu'ils renferment, capable de mettre en forme les états d'âme de l'humanité avec un talent rare. La nature tient une grande place dans son œuvre

et les «vivants piliers» qui nous observent séduiront toujours les amoureux de la forêt et de ses mystères. sa lucidité est telle qu'elle sait doser son expression pour produire une œuvre d'une cohérence et d'une richesse époustouflantes.



Instants et poèmes

Des auteurs, des livres

www.jeanninedavid.fr

ISBN : 978-2-36497-006-9

Prix : 38 €

DÉNONCER OU CHANTER

*S*il me faut dénoncer - que Dieu m'en soit témoin ! -
La lâcheté, l'orgueil, l'injustice et le crime,
Aurai-je assez de voix où ma haine s'exprime,
Et de ressentiment à ma colère joint ?

Mais s'il me faut chanter les vallesuses au loin,
Les fleurs, le firmament pérenne et magnanime,
D'être à la fois vallon, ciel ou plante ou victime,
Mon cœur se fait docile et ne se lasse point.

Tant il est vrai que doit s'élever la tempête,
En une inéluctable et factice conquête,
De sa bure enserrant l'érémite hiver,

Pour que la forêt saigne et que les couchants meurent,
Genèse d'autre éveil... Et ma rancœur se perd
Aux rameaux effeuillés des arbres qui demeurent.

Dénoncer ou chanter
extrait de Instants et poèmes

GENÈSES

*M*oi, donc, qui suis longtemps loin de toi demeuré,
Pays dont nul rivage au tien n'est comparable,
Je cherche un sûr présage en ton ciel immuable
Et t'apporte un cœur vide, avide et déchiré.

Ton flou mouvement d'onde est celui, mesuré,
D'un allusif sabbat dansé de sable en sable,
Par le heurt cadencé de fuite ineffaçable
De ce lucide flot, frôleur et mordu.

Ma voix résonnera du plain-chant de l'automne,
Mes regards flamboieront des clartés qu'il rançonne.
Dès lors, quel mal est tel qu'il ne saurait guérir,

S'exaltant vainement aux rythmes des marées,
Que plus tard, bien plus tard, quand viendra resplendir
Le bienveillant essaim des genèses sacrées ?

Genèses
extrait de Instants et poèmes

À ma tendre soeur Josianne...

L'équilibre acido-basique en question

La digestion de nos aliments suppose un taux d'acidité variable en fonction de l'aliment. Le point avec notre expert Jean-Pierre Marguaritte pour respecter le bon équilibre acido-basique de notre alimentation quotidienne.

Le postulat de départ, c'est que l'acidité trop importante de notre sang est à l'origine de nombreux maux : fatigue, ostéoporose, hypertension artérielle... Il est donc essentiel en matière d'hygiène alimentaire de respecter un bon équilibre acido-basique des aliments que nous consommons.

La règle de base N°1

Les aliments très acidifiants seront mélangés avec les aliments très alcalinisants. Les aliments acidifiants avec les aliments alcalinisants ou très alcalinisants.

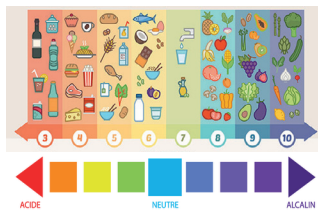
- **Très acidifiants** : viande, poisson, poulet, charcuterie maison, œufs cuits, légumineuses (non germées), céréales raffinées, sucre raffiné, chocolat, vinaigre, tout produit de culture intensive, la lait et les produits laitiers non fermentés (yaourt, fromage blanc).

- **Acidifiants** : céréales entière, aliments à base de farine (pâtes), pain entier, fruits et légumes peu mûrs, légumes cuits, viande et poissons crus, poulet ou œufs crus, beurre, noix du Brésil, arachides, oignon, oseille, rhubarbe.

- **Neutres** : huiles végétales de première pression à froid (VPPF), foie de poisson, miel

- **Alcalinisants** : légumes et fruits mûrs, crus, cuits, céréales et légumineuses germées.

- **Très alcalinisants** : légumes racine, légumes verts, laitue, pomme de terre, riz, amandes, châtaignes, graines germées autres que les céréales et les légumineuses.



D'autres règles à suivre

- Les fruits se consomment de préférence seuls et 2 heures avant ou 4 heures après un repas car ils se digèrent rapidement et fermentent au-dessus du repas dans l'estomac.

- Les fruits acides (orange, pamplemousse, pomme verte, kiwi, citron) ne doivent pas être mélangés avec les fruits basiques (poire, pomme jaune, banane...).

- Les tomates (fruits très acides) ne doivent pas être mélangés avec des céréales ou des féculents

- Les melons ne doivent pas être mélangés avec d'autres fruits car ils se digèrent très rapidement.

- Les salades vertes sont mieux digérées lorsqu'elles sont prises en début de repas.

- Les yaourts et fromages blanc ne doivent pas être mélangés avec des céréales ou des féculents au risque de créer des fermentations lactiques (ballonnements). Privilégier dans ce cas les petits suisses. Rappelons que les petits suisses sont recommandés aux très jeunes enfants et non les yaourts.

- L'association du tanin contenu dans le café, le thé, le vin, aux produits laitiers non fermentés (yaourt, fromage blanc, lait) précipitent la caséine et la rend sur-indigeste. Un véritable poison pour vos fonctions digestives.

- Le chocolat est un aliment très acidifiant. Il doit être pris en dehors des repas à raison d'un carré par jour maximum et associé à des noix, des noisettes, des amandes qui sont alcalinisants. Ce n'est pas sans raison que leur présentation est souvent associée à des fruits secs.

- La surcharge de protéines telles que le fromage en fin de repas augmente le taux d'acidité. Le meilleur moment pour consommer du fromage sans risquer de prendre des kilos est au petit déjeuner (pic de sécrétion d'une hormone qui favorise l'assimilation des sucres et des graisses) mais vous pouvez également le consommer au déjeuner alors que pris le soir, il vous garantit des kilos supplémentaires.

La prévention par l'ostéopathie

En plus de vous délivrer des conseils d'hygiène alimentaire, votre ostéopathe holistique dispose de toutes les compétences pour vous accompagner dans un véritable processus global de remise en santé. ■

Jean-Pierre Marguaritte
Ostéopathe
Miconutritionniste



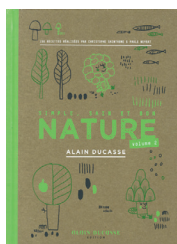
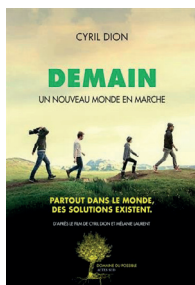
Pour accéder à l'annuaire des ostéopathes Eurostéo qui pratiquent une ostéopathie conforme aux fondamentaux.
www.europromoteo.com

Des pages de ressources !

Demain autrement !

A la suite du film réalisé avec Mélanie Laurent, ce livre passionnant de Cyril Dion nous invite à découvrir à quoi notre monde pourrait ressembler si nous mettions bout à bout certaines des meilleures solutions que nous connaissons déjà dans l'agriculture, l'énergie, l'économie, l'éducation et la démocratie. Villes produisant elles-mêmes leur nourriture et leur énergie, systèmes zéro déchet, entrepreneurs et municipalités créant leur propre monnaie pour empêcher la spéculation et l'accaparement des richesses, peuples réécrivant eux-mêmes leur Constitution, systèmes éducatifs pionniers... En reliant ces initiatives, est mise à jour une nouvelle philosophie, une communauté de pensée entre tous ces acteurs qui ne se connaissent pas. Un nouveau projet de société...

« *Demain : un nouveau monde en marche* » de Cyril Dion, Actes Sud Editions, 240 pages, 22 €.



Gastronomie naturelle

La collection Nature est une source inépuisable d'idées pour manger sainement en famille et au quotidien. Manger «nature» tous les jours : c'est la promesse simple faite par Alain Ducasse dans cet ouvrage. Une cuisine savoureuse avant tout, mais aussi bonne pour la santé et respectueuse des ressources. On y trouve des réponses pratiques pour appliquer les clés de l'équilibre alimentaire : moins de

protéines venant des viandes, plus de légumes et de céréales, moins de sel et de sucre, pour toujours plus de plaisir !

« *Nature, volume 2* » d'Alain Ducasse, 379 pages, 35 €.

Temps libre en famille

Qu'il pleuve, qu'il fasse soleil ou qu'il vente, avec ce livre, plus de panne d'idées pour jouer avec vos enfants ! Au fil des saisons, vous y trouverez toujours quelque chose à réaliser ensemble à chaque saison. A partir de présos récoltés dans la nature ou dans les parcs ou jardins de ville, petits et grands apprendront à réaliser décorations d'intérieur et d'extérieur, jeux nature de récup' ou à construire, produits cosmétiques ou de soins, recettes de cuisine, cadeaux à offrir... Une invitation vivifiante à expérimenter et à développer des temps de rencontre précieuses avec les enfants, pour les invier à créer et prendre plaisir à la faire avec eux !

« *50 activités nature avec les enfants : Petites créations au fil des saisons* » de Marie Lyne Mangilli Doucet, Terre Vivante Editions, 120 pages, 14 €.



Retour aux sources

Vous rêvez d'un retour aux sources, de laisser derrière vous vos habitudes pour partir à l'aventure, de survivre en pleine nature ? Dans cet ouvrage, François Couplan, ethnobotaniste de renom, livre l'expérience qu'il a accumulée au cours d'un demi-siècle passé à parcourir les bois et les montagnes. Conçu comme un véritable mode d'emploi, ce guide pratique contient tout ce que vous devez savoir pour vivre dans la nature et se familiariser avec votre environnement : comment se nourrir, se procurer et stocker de l'eau, s'abriter, s'orienter, mais aussi se laver, se soigner. La nature recèle toutes les ressources pour nous permettre de vivre de manière autonome. Ce guide de survie douce vous fera découvrir les richesses insoupçonnées de la vie en pleine nature.

« *Le guide de la survie douce - Vivre en pleine nature* » de François Couplan, Sang de la Terre, 318 pages, 28 €.



Potager bio & bon

Manger sainement, voir pousser ce que l'on a semé ou planté, faire des économies, voici autant de bonnes raisons pour créer un potager et y cultiver de manière bio ses légumes ! Ce guide pratique vous donne toutes les bases du jardinage bio, puis vous propose une sélection de 50 légumes. Chacun fait l'objet d'une fiche de culture basée sur des dessins en pas-à-pas précis et légendés. De nombreux astuces bio complètent l'ensemble, vous indiquant comment réussir vos cultures, produire vos propres semences, éloigner les parasites, composter, pailler... Un guide visuel idéal pour réussir facilement son potager bio !

« *Petit ABC Rustica du potager bio* » de Rosenn Le Page, Rustica éditions, 176 pages, 19,95 € ■



Pour les droits des animaux

Le terme, peu connu en France, fera bientôt partie de notre vocabulaire. À l'instar du racisme et du sexisme, dont il poursuit la logique. Le spécisme consiste à traiter différemment, et sans la moindre raison valable, deux espèces qui présentent les mêmes caractéristiques. Tout comme nous avons longtemps dénié aux femmes les mêmes droits que les hommes. L'affirmation de l'antispécisme sera celle de l'animalisme, un mouvement philosophique qui promeut la nécessité d'accorder des droits à tous les animaux, en raison de leur capacité à souffrir.

« *Antispéciste : réconcilier l'humain, l'animal, la nature* » d'Aymeric Caron, Don Quicotte, 496 pages, 20,90 €.



U N



N E M E U R T

J A M A I S.

EN TRIANT VOS JOURNAUX,
MAGAZINES, CARNETS, ENVELOPPES,
PROSPECTUS ET TOUS VOS AUTRES
PAPIERS, VOUS AGISSEZ POUR UN MONDE
PLUS DURABLE. DONNONS ENSEMBLE
UNE NOUVELLE VIE À NOS PRODUITS.
CONSIGNESDETRI.FR

CITEO

Le nouveau nom d'Eco-Emballages et Ecofolio

Inscrivez-vous sur
www.lethechic.com et
recevez chaque mois
100 gr de thé bio aux
qualités « santé »
reconnues.

*Thé noir Stimulant,
Energisant et Anti
migraine*



Instagram
@lethechic.com



Le Thé Chic c'est l'alliance de thés et infusions
100% bio sélectionnés par notre naturopathe pour
leurs bienfaits santé et un certain art de vivre : chic !

*le Thé
Chic*